広報 ながの

もくじ

冬を満喫！

スノーシーズンが本番を迎えています。

今シーズンで50周年を迎えた戸隠スキー場や、新しいマスコットキャラクターが誕生した飯綱高原スキー場では、楽しいイベントがいっぱい。みんなで冬を楽しみましょう。

長野市の（1/1現在）
人口 386,030人（男186,929人 女199,101人）
世帯数 156,402世帯

市政情報はホームページでもご覧になれます http://www.city.nagano.nagano.jp/

イベント・緊急情報などをツイッターでお知らせしています https://twitter.com/nagano_city/

古紙配合率100％再生紙を使用しています。

所得税及び復興特別所得税、市・県民税の申告期限は 3月17日(月)

税の申告はお早めに！

所得税及び復興特別所得税、市・県民税の申告内容は、課税の資料として使われるほか、国民健康保険などの各種保険料、保育料、各種福祉年金、手当などの基礎資料にもなります。申告をしないと、課税内容証明書の発行や保険料の計算などに影響が出る場合がありますので、期限内の申告にご協力をお願いします。

所得税及び復興特別所得税の確定申告

■申告が必要な人

公的年金、営業、農業、不動産などによる収入があり、所得税の納付や還付を必要とする人

※**復興特別所得税**は、平成25年から平成49年まで所得税と併せて申告・納付していただくもので、各年分の基準所得税額に2.1%を乗じた額が税額になります。

■確定申告書の提出先

長野税務署

〒380-8612長野市大字南長野西後町608番地2

☎234・0111（自動音声案内）

■確定申告会場の開設

相談しながら申告書を作成して、その場で提出できる、所得税の確定申告会場を開設します。なお、開設期間中は長野税務署に確定申告書を作成するための会場はありません。

▼**申告会場**／若里市民文化ホール（ビッグハット隣）

▼**開設日**／2月12日㈬～3月17日㈪の月～金曜日、2月23日㈰、3月2日㈰

▼**受付時間**／9時～16時

※混雑状況により、受け付けの締め切り時間を繰り上げる場合があります。

※確定申告会場での納税は取り扱っていません。

e-Tax（電子申告）をご利用ください

e-Taxを利用してインターネットで確定申告、納税などの手続きができます。申告書に添付する証明書などを省略できるほか、確定申告期間中は24時間いつでも利用可能です（メンテナンス時間を除く）。

利用には、「電子証明書付き住民基本台帳カード」などと「ICカードリーダライタ」が必要です。詳しくは、国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp/）をご覧ください。

市・県民税の申告

■申告が必要な人

平成26年1月1日現在、長野市に住所のある人。ただし、次の人は必要はありません。

▽確定申告書を提出する人

▽年末調整が済んでいる給与所得者で、他に所得がない人

▽公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、他に所得がない人（公的年金等の源泉徴収票に記載されている所得控除以外の控除を追加する場合には、申告が必要）

■申告書の作成

原則として申告者自身で作成していただきます。「申告書の書き方」を参考に、申告用紙に記入・押印の上、必要書類を添えて提出してください。

※申告用紙および「申告書の書き方」は、市民税課（第二庁舎2階）、各支所または各申告相談会場にあります。

■必要書類

▽**源泉徴収票、収支内訳書**（農業・営業・不動産の収入がある人）

▽**保険料などの額が分かる書類**（国民年金・国民年金基金の保険料控除証明書、生命保険料・地震保険料の控除証明書、社会保険料・医療費・寄附金の領収書など）

■市・県民税の申告書の提出先

長野市役所　市民税課

〒380-8512長野市大字鶴賀緑町1613番地

公的年金等受給者の申告手続きが簡素化されました

収入が「公的年金等」のみの人が寡婦（寡夫）控除を受ける場合、市・県民税の申告が不要になりました。

ただし、年金保険者に提出する扶養控除申告書に「寡婦（寡夫）」の記載を忘れた人や、扶養控除申告書を提出しなかった人は控除が適用されません。その場合、控除を受けるには、確定申告または市・県民税の申告が必要です。

記帳・帳簿等の保存制度の対象者拡大

本年1月から、事業所得、不動産所得または山林所得が生ずる業務を行う全ての人が、記帳と帳簿書類の保存が必要になりました。詳しくは国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp/）をご覧ください。

税理士による「無料税務相談」

各税理士事務所で、税の相談を無料で受け付けます（**予約制**）。

▼**とき**／2月5日㈬9時30分～16時

▼**ところ**／各税理士事務所

▼**対象**／原則として所得金額が300万円以下の給与所得者・年金受給者

▼**申し込み**／事前に電話などで各税理士事務所へ

※連絡先などは、関東信越税理士会長野支部ホームページ（http://www.naganozeirishikai.jp/）をご覧ください。

市民税・県民税の申告相談　受付時間 9:00～11:00　13:00～16:00

■申告相談会場には、次の書類も持参してください

▽配偶者特別控除を受ける場合
配偶者の所得が分かる書類

▽障害者控除を受ける場合
障害の級などが分かる手帳など

■問い合わせ先

▼保険料
国民健康保険課（☎224・7260）
介護保険課（☎224・7931）
高齢者福祉課（☎224・8767）

▼国民年金
長野南年金事務所（☎227・1284）

▼障害者手帳
障害福祉課（☎224・5030）

▼寝たきりなどの高齢者の障害者控除
高齢者福祉課（☎224・8929）

会場は大変混雑します

会場の駐車場には限りがあります。お越しの際は、なるべく公共交通機関などをご利用ください。やむを得ず自動車で来場する場合は、市役所は第５駐車場（踏切南側）、篠ノ井市民会館はＪＲ篠ノ井駅西口の公園南側広場に駐車してください。

また、混雑の状況によって、受け付けの締め切り時間を繰り上げる場合があります。

次に該当する人の相談はお受けできません。若里市民文化ホールで確定申告をしてください。

▶初めて住宅ローンの特別控除を受ける人　▶青色申告で所得税の精算が必要な人

▶住宅耐震改修、住宅特定改修、認定長期優良住宅新築などの特別控除を受ける人

▶不動産・株式などの売買による分離譲渡所得、山林所得がある人　▶平成25年から営業を始めた人

対象地区		開設日	会場
第一		3月6日㈭	市役所
第二		3月12日㈬	
第三		3月13日㈭	
第四		3月14日㈮	
第五		3月11日㈫	
芹田		2月27日㈭・28日㈮	
古牧		2月17日㈪・18日㈫	
三輪		2月19日㈬・20日㈭	
吉田		2月21日㈮・24日㈪	
古里		2月17日㈪・18日㈫	豊野支所
柳原		2月20日㈭	
浅川		3月7日㈮	市役所
大豆島		3月17日㈪	
朝陽		3月10日㈪	
若槻		2月25日㈫・26日㈬	
長沼		2月19日㈬	豊野支所
安茂里		3月3日㈪・4日㈫	市役所
小田切		3月11日㈫	
芋井		3月14日㈮	
篠ノ井	布施五明、小森、西寺尾	3月3日㈪	篠ノ井市民会館
	布施高田、合戦場一～三丁目、東福寺、杵淵	3月4日㈫	
	御幣川、石川、東犀南、有旅	3月5日㈬	
	横田、会、岡田、神明	3月6日㈭	
	小松原、二ツ柳、みこと川、山布施	3月7日㈮	
	塩崎	3月10日㈪	
松代	岩野、清野、松代、東条	3月11日㈫	
	上記以外	3月12日㈬	
若穂		3月5日㈬	市役所

対象地区		開設日	会場
川中島	今井、原、上氷鉋	3月13日㈭	篠ノ井市民会館
	上記以外	3月14日㈮	
更北	大塚、小島田町、田牧、真島	3月12日㈬	
	上記以外	3月13日㈭	
七二会		3月7日㈮	市役所
信更		3月11日㈫	篠ノ井市民会館
豊野	大倉、川谷	2月17日㈪	豊野支所
	石	2月18日㈫	
	浅野	2月19日㈬	
	南郷、蟹沢	2月20日㈭	
	豊野	2月21日㈮	
戸隠	戸隠栃原、戸隠祖山	2月26日㈬	戸隠公民館
	戸隠	2月27日㈭	戸隠農村環境改善センター
	戸隠豊岡	2月28日㈮	
鬼無里		2月24日㈪・25日㈫	鬼無里活性化センター
大岡	大岡甲	2月20日㈭	大岡支所
	大岡乙、大岡丙、大岡中牧、大岡弘崎	2月21日㈮	
信州新町	水内、上条	2月24日㈪	信州新町支所
	新町、越道	2月25日㈫	
	里穂刈、竹房	2月26日㈬	
	山穂刈、日原東、日原西、左右、信級	2月27日㈭	
	山上条、下市場、牧野島、牧田中、中牧、弘崎	2月28日㈮	
中条	中条日高	3月5日㈬	中条会館
	中条日下野、住良木	3月6日㈭	
	中条、中条御山里	3月7日㈮	

※市役所の相談会場は、会議室19（第二庁舎10階）です。
※市民税課では申告書の提出のみ受け付けます。申告相談は行いません。
※対象地区の日程で都合が悪い場合は、希望する開設日にお越しください。
※農業・営業・不動産収入がある人は収支内訳書、医療費控除を受ける人は医療費の明細書を、自分で作成して持参してください。

問市民税課（第二庁舎2階）☎224-8507　FAX224-7346　✉shiminzei@city.nagano.lg.jp

平成26年度 長野市食品衛生監視指導計画案

～皆さんのご意見をお寄せください～

市では、食品衛生法に基づき、毎年度「長野市食品衛生監視指導計画」を策定しています。この計画に基づき、食品関係施設への立ち入り、食品の検査、食品事業者の衛生管理の促進、消費者との意見交換・食品に関する情報提供などの食品衛生施策を実行します。

食の安全を守り、市民の安心を確保する計画をより良いものとするため、平成26年度計画案について、皆さんのご意見をお寄せください。

計画案の概要

計画案では「1 監視指導の充実・強化」「2 自主衛生管理の促進」「3 消費者の視点に立った食品の安全・安心確保の推進」を3つの基本方針として、食の安全を確保するための行政・事業者・消費者それぞれの立場での役割を示し、併せてこの基本方針に基づく具体的な事業計画を策定しています。

平成26年度は、最近の本市の食に関わる状況に対応するため、新たに次の事業を実施する予定です。

○食中毒防止対策

昨年度、県内で黄色ブドウ球菌を原因とする食中毒が多発したことから、その原因となりやすい飲食店営業施設などを対象に、手指などから食品への黄色ブドウ球菌の汚染防止、適切な温度管理などについて啓発を行います。

1 監視指導の充実・強化

食中毒防止、違反食品の発生・流通防止を重点として、営業施設への立ち入りや、市内に流通する食品の抜き取りによる検査を実施します。

▼**営業施設の立ち入り検査**／3348件

▼**食品検査**／527検体

2 自主管理の促進

食品事業者の自主的な衛生管理を促進します。また衛生講習会を開催し、食品事業者・従事者の人材育成や、知見の充実を図ります。

3 消費者の視点に立った食品の安全・安心確保の推進

食品の安全・安心確保について、市民の皆さんとの意見交換・情報提供を行います。

▼**意見交換**／食品衛生ミニシンポジウム、食品安全懇話会、一日食品衛生監視員事業

▼**情報提供**／市ホームページ、広報ながの、出前講座、相談対応 など

ご意見を募集します

■本計画案の閲覧場所

行政資料コーナー（第一庁舎1階）、各支所、市保健所食品生活衛生課（若里六丁目）、市ホームページ

■閲覧・意見募集期間

2月7日㊎から3月7日㊎まで（郵送の場合は当日消印有効）

■ご意見の提出方法

任意の用紙、または閲覧場所に備えた用紙に住所・氏名・連絡先を記入の上、直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールで市保健所食品生活衛生課（〒380-0928長野市若里六丁目6-1、FAX226・9981、✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp）へ

※お寄せいただいたご意見を参考に、本計画を3月末までに策定します。

※意見記録の正確性を期すため、電話や口頭による意見などはお受けしません。

※ご意見の計画案への反映状況などは、市ホームページなどでお知らせします（個人情報を除く）。

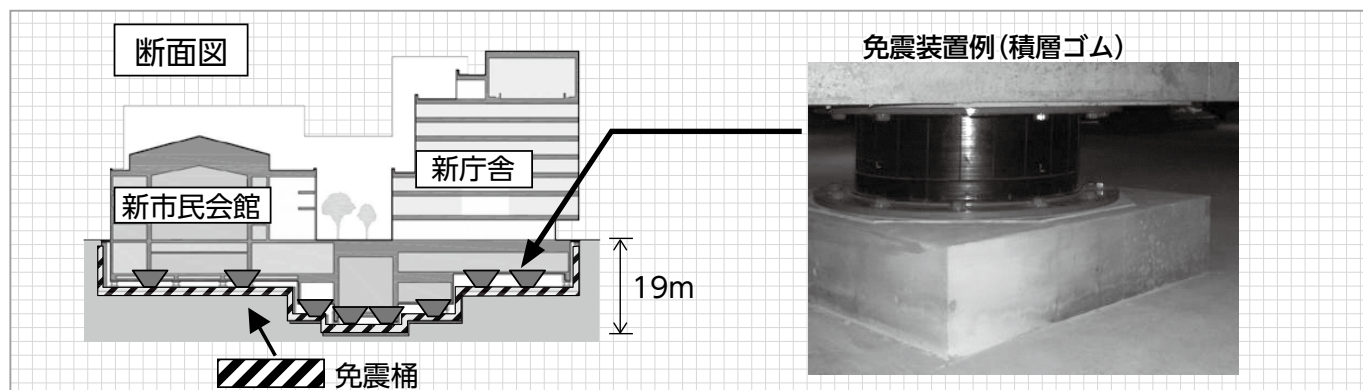
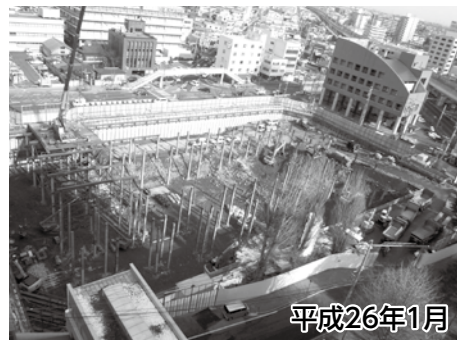
問 市保健所食品生活衛生課
☎226・9970 FAX226・9981
✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp

新市役所第一庁舎・新市民会館建設の工事の状況をお知らせします

地下部分の工事をしています

平成26年1月

平成25年8月から本体工事に着手しており、現在、土砂の搬出と建物の基礎となる免震装置を設置するための底盤(免震桶(おけ))の工事をしています。免震装置とは、地震の時に揺れを吸収する部分で、その上に建物を載せることにより、地震の被害を少なくすることができます。このことにより、大規模災害などの非常時には、新第一庁舎が災害対策本部としての役割を果たすことができます。

今年の夏ごろからは徐々に上屋の建設に移り、平成27年度の開庁・開館を目指して工事を進めていきます。

事業費について

建設労務費の急激な上昇を受けて、国からの要請に基づき、労務費について受注者と協議を行いました。再度積算を行った結果、労務費の上昇および消費税率の引き上げにより約2.4億円の増額となり、事業費は約153.5億円の見込みとなりました。

◆建設工事に当たって、来庁される皆さんにご不便をお掛けしていますが、安全第一で工事を進めてまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願いします。
◆工事の状況は、順次市ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

問第一庁舎・長野市民会館建設事務局 ☎224-7494 FAX224-7020 ✉city-hall@city.nagano.lg.jp

テーマ 冬の運動不足解消

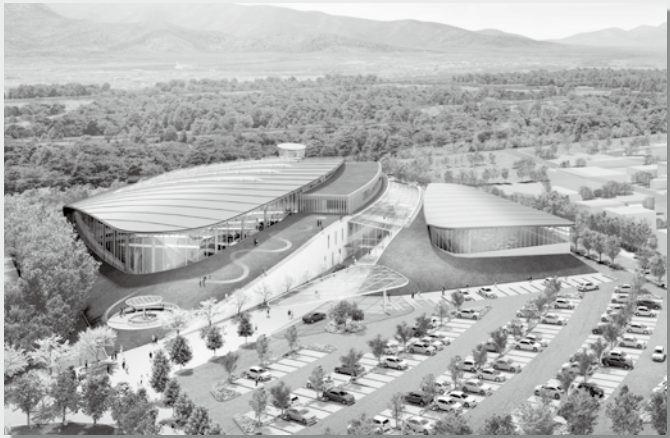
元気さんちのりんごちゃん 45

一色こうき 漫画家・似顔絵漫画協会 会長 長野市三輪1丁目 23-9 クリエイティブ パンチ http://bunch.jp/☎243-8830

健康・レジャー施設および複合施設の基本設計を進めています

市では、大豆島地区の松岡二丁目に建設予定の広域ごみ焼却施設の周辺に、「サンマリーンながの」に代わる新たな「健康・レジャー施設」と、生涯学習や交流促進、環境意識の高揚など多目的に利用できる「複合施設」の建設を予定しています。

現在、施設の基本設計を進めており、今後の整備に当たっては、市民の皆さまのご意見をお聴きしながら、より良い施設になるよう計画していきます。

施設の整備イメージ

◆**設　計　者**／石本・ＫＲＣ設計企業体（㈱石本建築事務所・㈱ＫＲＣ）
◆**提案の概要**／健康・レジャー施設：延床面積 10,000㎡、鉄筋コンクリート＋鉄骨造　３階建
　　　　　　　　複　合　施　設：延床面積　3,500㎡、鉄筋コンクリート造　２階建
◆**完 成 予 定**／平成29年３月

※整備イメージ・設計の概要などは技術提案の内容であり、今後変更になる場合があります。
※設計者選定の経緯については、市ホームページをご覧ください。

ありがとう「サンマリーンながの」

「海をもたない長野に太陽の輝く海を」の思いを込めて、昭和60年10月にオープンした「サンマリーンながの」は、３月31日をもって閉館します。開館から28年間、大勢の市民の皆さまに親しまれ、延べ500万人を超える方々にご利用いただきました。

閉館まで残すところ約２カ月となりましたが、閉館日まで毎日営業していますので、ぜひご利用ください。なお、新しい健康・レジャー施設は、平成29年度のオープンを予定しています。

問体育課　☎224-5083　FAX224-7351　✉taiiku@city.nagano.lg.jp

まちにエコの輪を広げよう

ながのエコ・サークル

市民・企業・行政が一体となって環境活動に取り組むまちを目指す長野市では、ごみの減量やリサイクルなどを積極的に行っている事業者を「ながのエコ・サークル」に認定しています。

生ごみの堆肥を花壇に

長野卸売市場協同組合

日本一美しい市場を目指し、リサイクル率82％を目標にしています。

市場から出るごみの分別、回収に力を入れており、リサイクル率は現在80％です。

ごみを減らす工夫の一つとして、生ごみを堆肥化し、土に混ぜて花を育てています。また、古紙の分別を徹底し、回収した古紙をリサイクルして作るオリジナルのトイレットペーパーの開発を進めています。

発泡スチロールをリサイクルへ

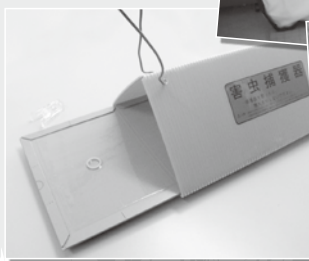
ごみは細かく分別

林業笠原造園（株）

「造園屋さん」の特色を活(い)かした活動をしています。

消毒が不要なアメリカシロヒトリの駆除剤、断熱塗装や薪（まき）ストーブによる省エネ化など、環境に優しい新技術を積極的に採用しています。また、園芸教室などへの講師の派遣や、樹木医との里山歩きなどの催しの開催を通じて、みどりを大切にする意識の啓発をしています。

薪ストーブを導入

害虫の捕獲器

樹木医との里山歩き

ながのエコ・サークルにチャレンジしませんか？

★ステッカーやシンボルマークで環境への取り組みをＰＲできます。
★ごみの減量や環境活動への意識が高まります。
★資源の無駄づかいが減ります。

「ながのエコ・サークル」は、活動の状況に応じて、ゴールド・シルバー・ブロンズの３ランクに認定しています。申請は、生活環境課（第二庁舎３階）で随時受け付けています。環境活動に積極的に取り組む事業者の皆さんからの申請をお待ちしています。

認定事業者数（1月1日現在）
◎ゴールドランク　29事業者
○シルバーランク 157事業者
●ブロンズランク　 7事業者

問生活環境課　224-7635　FAX224-5108　seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

子どもと一緒に考えましょう！ インターネットのトラブル

最近は、スマートフォンや携帯型音楽プレーヤーなどを持っている小・中学生が増え、子どもたちにとってもインターネットが身近になっています。

インターネットが持つ匿名性や手軽さなどが悪用され、「親が知らないうちに高額な利用料を請求された」「個人情報が漏えいしたり盗用された」「プライバシーが侵害された」といった被害が増えています。

事例1 オンラインゲームの落とし穴

クレジットカード会社から身に覚えのない10万円の請求が届いた。子どもやカード会社に確認したところ、オンラインゲームの利用料を親のクレジットカードで決済したことが分かった。

無料で遊べるようになっているオンラインゲームでも、課金をしないと楽しめないものもあります。ゲームで遊ぶ前に、課金の仕組みや利用する際のルールを、子どもとよく確認しておきましょう。

また、クレジットカードの管理にも、十分注意してください。

事例2 誹謗（ひぼう）中傷、いじめ

娘の友達のブログに、娘を非難することが書かれていることが分かった。実名は載っていないが、学校の生徒が見れば娘と分かる内容だった。

インターネット上で誰かの中傷などの身勝手な発言をすることは、相手の信用を傷つけ、人権を著しく侵害します。

インターネット上でのいじめは水面下で行われているため、周りの大人が気付きにくく、時間の経過とともに状況は悪化します。日頃から、子どものわずかな変化も見落さないようにしましょう。

事例3 海外通信販売のトラブル

子どもがサッカーシューズをインターネット販売で注文した。届いた商品は、作りが雑で色も違う物だった。「交換希望」とメールを送っているが、何の連絡もない。

海外事業者のサイトでも、日本語で表示されていると、子どもが安心して利用してしまう可能性があります。日本語の表現が不自然であったり、連絡先がメールアドレスしか記載されていないサイトなどから商品を購入するときは、事前に事業者の所在地などの情報を確認しましょう。

また、模倣品と知りながら購入した場合には、購入者が商標権侵害に問われる恐れもあるので注意してください。

事例4 個人情報の漏えい

息子がスマートフォンからアダルトサイトにアクセスした。動画を見るためのアプリをダウンロードしたら有料登録され、携帯電話番号やメールアドレス、現在位置情報が表示されて、8万円の請求画面が消えなくなった。

アプリの中には「位置情報」「電話帳連携」などの承認を求めてくるものがあります。日頃から使っているSNSアプリなどでも求めるものがあるので、抵抗なく「OK」や「許可」ボタンを押してしまいがちですが、これは、みすみす大事な個人情報の流出を許可するようなものです。

個人情報を守るために、必要なとき以外は、位置情報サービスをオフに設定しておきましょう。

被害に遭わせない、加害者にさせないために

子どもを被害者・加害者にさせないため、日頃から子どもと会話などのコミュニケーションを通じ、インターネットを利用するときのルールを決めておきましょう。

また、インターネットの有害情報による悪影響を受けないように、フィルタリング（アクセス制限サービス）を活用するなど、子どもたちが安心してインターネットを利用できる環境をつくりましょう。

問長野市消費生活センター ☎224-5777 FAX223-1818 ✉shimin@city.nagano.lg.jp

ロコトレで

ロコモティブシンドロームを予防しましょう！

【ロコモティブシンドロームとは？】

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）は、「運動器症候群」ともいわれ、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒や骨折をしやすくなることで、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

ロコモは、予備群も含めると国内に約4700万人いるといわれ、40代以上の5人に4人が「ロコモおよび予備群」と推定されています（東京大学22世紀医療センター調査）。日頃から運動する習慣をつけ、筋力の衰えを予防しましょう。

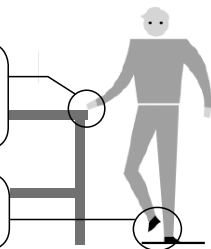
ロコモの3大要因

- 骨や関節の病気
- 筋力の低下
- バランス能力の低下

・変形性膝関節症
・脊柱管狭窄症
・骨粗しょう症
・運動習慣のない生活
・痩せ過ぎ・肥満
・自動車の利用などによる活動量の低下
・スポーツのやりすぎや事故による関節などのケガ

ロコモを予防する「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」～自分に合った安全な方法で行いましょう～

開眼片脚立ち

転倒しないように、必ず机などのつかまる物がある場所で行う

●左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。
●支えが必要な人は、机などに手や指をついて行いましょう。

スクワット

膝は爪先より前に出ないように、足の人差し指の方向に曲げる。体重は足の裏の真ん中にかかるようにする

安全のため、椅子の前で行う

●椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。
●深呼吸するペースで5～6回繰り返し、これを1日3回行いましょう。
●膝は90度以上曲げないようにしましょう。

注意点
- 呼吸は止めずに行いましょう。
- 痛みを感じたら無理をせず、運動を中止しましょう。
- 受診中の人は、主治医の指示に従いましょう。
- 無理をせず自分のペースで行いましょう。

ロコモの予防には、この他にもストレッチ、ウオーキング、ラジオ体操、各種スポーツなど、楽しみながらいろいろな運動を行うことが効果的です。

問市保健所健康課　☎226-9960　FAX226-9982　✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

木造聖観音立像

市指定有形文化財（彫刻）（平成22年指定）
▼所在地／中条御山里　廣福寺

この像は、高さ139・5センチメートル、ヒノキ材の一木前後矧ぎで、室町時代後期に地方で作られたと考えられています。

肉身部の奥行きが浅く、正面性の強いつくりになっており、台座と両腕の肘先・手首・持物の蓮華は後世に補修されています。天冠台は彫出、目は水晶玉眼で、切れ長の俯瞰するようなまなざしや口元、均整の取れたすらっとした体つきは、静かで気品があります。

後世の補修は多いですが、長い間大切に伝えられ、作られた当時の面影を残している貴重な観音像です。

問文化財課　☎224・7013

愛と平和の祈り

ゆめ灯り絵展

灯籠に応募者がデザインした切り絵を貼り、浮かび上がる絵柄と灯(あか)りを楽しむイベント。善光寺表参道の石畳を幻想的な光で彩ります。優れた作品をコンテストで選んで、表彰も行います。

表参道宵まつり　2月15日(土)

善光寺から新田町交差点までの歩行者天国に、屋台や物産ブースなどを出展して、祭りのにぎやかさを演出します。トイーゴ広場では、「長野市平和の日のつどい」を開催。皆さんにご参加いただきながら、中央通りに平和を祈るキャンドル「平和のともしび」をともします。

もんぜんまち劇場

灯明まつりに合わせて、善光寺界隈(かいわい)を舞台に、演劇・ワークショップなどのさまざまな催しを開催します。会場・内容・料金など、詳しくはホームページをご覧いただくか、各公演の主催者にお問い合わせください。

http://monzen-machigeki.com/

演劇「鞄(かばん)」～「棒になった男」より　アートひかり
8日(土)13:00～・17:00～
9日(日)10:00～(ワークショップ)、13:00～
問仲田さん☎080-3250-9369

郷土玩具制作「鯛車制作ワークショップ」　月　虹
1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)
10:00～(計4回)
問東澤さん☎090-2461-9092

紙芝居と朗読「虎と蝙蝠(こうもり)」　となりや商店
12日(水)18:00～・19:00～(紙芝居)、20:00～(朗読)
問成田さん☎070-5553-6207

演劇「まんだら」　レトロチック演劇倶楽部BISQUE
15日(土)20:00～
16日(日)17:00～
問青山さん☎090-9102-8275

演劇「怪物」　ゴッドサウンド＋スタジオエンド
8日(土)19:00～
9日(日)15:00～
問ネオンホール☎237-2719

朗読劇「姐(あね)さん女房の裏切り」　たなかぱんだ
10日(月)20:00～
11日(火・祝)15:00～
問中牧さん☎090-8592-5001

謡と仕舞「能を知り、体験する。Do you 能？」　宝生流シテ方　金井雄資
13日(木)18:30～
問ギャラリーライン協議会☎217-7660

落語「権堂もんぜん寄席」　焼酎亭東の部　ほか
15日(土)15:00～
問長島さん☎090-9307-4104

演劇創作体験「こども演劇ワークショップ」　わたなべなおこ
8日(土)10:00～
問ナノグラフィカ☎232-1532

語り「むかしのことば、むかしのはなし」　増田久子
11日(火・祝)13:00～
問ナノグラフィカ☎232-1532

パントマイムパフォーマンス　演劇実験室カフェシアター／村上孝志
15日(土)10:00～(パントマイム教室)、17:00～
16日(日)10:40～(パントマイム教室)、14:00～
問和光照明☎227-1911

パペットワークショップ＆パフォーマンス　ラポロ座
16日(日)10:00～・14:00～
問ナノグラフィカ☎232-1532

問観光振興課　☎224-8316　FAX224-5043　✉kankou@city.nagano.lg.jp

市内のできごとを写真で紹介します

フォトニュース NAGANO

新マスコットキャラクター誕生

飯綱高原スキー場に新しいマスコットキャラクターが誕生しました。

飯綱のカラス天狗をイメージしたというキャラクターの名前は、現在募集中。長野県短期大学「スノーピース」の皆さんと一緒にイベントなどに参加して、飯綱高原スキー場を盛り上げています。

安心して暮らせるまちを目指して

1月11日㈯に長野市の消防出初式が行われ、消防職員をはじめ、地域の消防団や自主防災組織などから約1,600人が参加しました。

若里多目的広場に集合した参加者は、式典会場のホクト文化ホールまでのおよそ1.6ｋｍを行進。式典では、ひかり幼稚園の幼年消防クラブの皆さんが「火遊びをしない誓い」などを行い、災害に強いまちづくりへの決意を新たにしました。

入場150万人 感謝を込めて

昨年12月にエムウェーブの一般利用客が150万人を突破したことを記念して、1月12日㈰の無料開放に合わせて式典が行われました。

エムウェーブを訪れた親子連れなどは、スケートを楽しんだ後、記念に配られた紅白のまんじゅうを笑顔で手にしていました。

冬色の葉の愛情

厳しい寒さに耐える植物を見たことがありますか。私の大好きな花、ダイアンサス(和名ビジョナデシコ)は、きっと葉を冬色に染めて、雪の下で寒さに耐えているでしょう。

ダイアンサスの葉が赤紫色に染まる姿を「冬色に染まる」と呼んでいます。ダイアンサスは幾重にも重なった冬色の葉で、大切な蕾（つぼみ）を暖かい春に元気に咲かせるために守り続けます。身をていして蕾を守る姿は、人の親の愛情によく似ています。厳しい寒さに幾度も当たり、赤くボロボロになった葉には、植物の愛情がいっぱい詰まっています。雪が解けてダイアンサスの冬色の葉が顔を出したら、その想（おも）いに気付いて、ボロボロの葉を愛おしく見てあげて下さい。これほど美しいボロボロの葉はありません。子どものころ見た母の手のように。

信州の植物の多くが憧れの春を目指して、厳しい寒さに耐え続けます。憧れているものがあるからこそ、植物も人も前へ進めます。乗り越えるものが厳しければ厳しいほど、迎える春は美しく輝きます。

体育施設をご利用ください

～ 平成26年度の利用受け付けが始まります ～

体育施設の窓口などでの申し込み

野球場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
長野県営野球場	アクアウイング ✆244-7555	前期分(4～7月)＝3月9日(日) 後期分(8～11月)＝6月15日(日) (芝生管理のため利用できない場合あり)	4月12日(土)～11月30日(日) 【ナイター】 5月8日(木)～10月31日(金)

サッカー・ラグビー場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
千曲川リバーフロントスポーツガーデン	同クラブハウス ✆259-5588	3月分＝2月16日(日) 4・5月分＝3月2日(日) 6・7月分＝5月4日(日) 8・9月分＝7月6日(日) 10・11月分＝9月7日(日) 12月分＝11月2日(日) 平成27年3月分＝平成27年2月15日(日) (芝生管理のため、利用できない場合あり)	3月1日(土)～12月 (グラウンドの状態により開場日が変更になる場合あり)

※南長野運動公園総合球技場については、改修工事のため、平成27年3月まで閉場します。

社会体育館・健康スポーツセンター

鍵は受付場所で受け取ってください。

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
北郷	北郷区長宅	4・5月分＝3月1日(土) 6・7月分＝5月1日(木) 8・9月分＝7月1日(火) 10・11月分＝9月1日(月) 12・1月分＝11月1日(土) 平成27年2・3月分＝平成27年1月5日(月)	通年
昭和の森公園フィットネスセンター	同センター ✆295-3055	(北郷と同じ)	通年
小松原	理容ムラカミ ✆292-2347	4・5月分＝3月6日(木) 6・7月分＝5月1日(木) 8・9月分＝7月3日(木) 10・11月分＝9月4日(木) 12・1月分＝11月6日(木) 平成27年2・3月分＝平成27年1月4日(日)	通年
篠ノ井村山	同センター ✆229-3688	4・5月分＝3月5日(水) 6・7月分＝5月7日(水) 8・9月分＝7月2日(水) 10・11月分＝9月3日(水) 12・1月分＝11月5日(水) 平成27年2・3月分＝平成27年1月4日(日)	通年

テニスコート

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
城山	同管理事務所✆235-5144	予約不要(当日先着順)	通年 【ナイター】 4月1日(火)～10月31日(金)
西和田	同管理事務所✆244-8667	予約不要(当日先着順)	通年 【ナイター】 4月1日(火)～10月31日(金)
若穂中央公園	同テニスコート管理事務所 ✆282-2095	予約不要(当日先着順)	通年 【ナイター】 4月1日(火)～10月31日(金)
大豆島	千曲川リバーフロントスポーツガーデンクラブハウス ✆259-5588	4・5月分＝3月1日(土) 6・7月分＝5月1日(木) 8・9月分＝7月1日(火) 10・11月分＝9月1日(月)	4月12日(土)～11月30日(日)
三輪	三ツ橋信一郎さん宅✆263-2121	4・5月分＝3月1日(土) 6・7月分＝5月1日(木) 8・9月分＝7月1日(火) 10・11月分＝9月1日(月)	4月12日(土)～11月30日(日)
小松原	理容ムラカミ✆292-2347	4・5月分＝3月1日(土) 6・7月分＝5月1日(木) 8・9月分＝7月1日(火) 10・11月分＝9月1日(月)	4月12日(土)～11月30日(日)
昭和の森公園	同フィットネスセンター ✆295-3055	4・5月分＝3月2日(日) 6・7月分＝5月2日(金) 8・9月分＝7月2日(水) 10・11月分＝9月2日(火)	4月12日(土)～11月30日(日)
今井区西遊園地	自由使用		4月12日(土)～11月30日(日)
犀川第一・第二・南	自由使用		4月12日(土)～11月30日(日)
七二会	自由使用		4月12日(土)～11月30日(日)
西寺尾	自由使用		4月12日(土)～11月30日(日)
西横田	自由使用		4月12日(土)～11月30日(日)

運動場・屋内運動場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
塩崎運動場	篠ノ井消防署塩崎分署(連絡先)体育課 ✆224-5083	3月13日(木)	4月12日(土)～11月30日(日)
下大岡屋内運動場	大岡支所 ✆266-2121	4・5月分＝3月1日(土) 6・7月分＝5月1日(木) 8・9月分＝7月1日(火) 10・11月分＝9月1日(月) 12・1月分＝11月1日(土) 平成27年2・3月分＝平成27年1月4日(日)	通年

ゲートボール場・マレットゴルフ場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
南長野運動公園ゲートボール場	①受付開始日／長野オリンピックスタジアム(✆293-4062) ②その他の日／4～11月＝同公園テニスコート(✆293-4818)、12～3月＝同公園体育館(✆293-4048)	4・5・6月分＝3月6日(木) 7・8・9月分＝6月5日(木) 10・11・12月分＝9月4日(木) 平成27年1・2・3月分＝12月4日(木)	通年
茶臼山マレットゴルフ場	同クラブハウス ✆292-9252	自由使用	4月5日(土)～11月30日(日)

学校体育施設の開放

◎各学校体育施設の利用の決まりを守ってください。

市立小・中学校の学校体育施設(グラウンド、体育館など)を、学校教育に支障のない範囲で開放します。

▶**利用期間**／４月～平成27年３月(学校での使用を優先します)

▶**対象**／構成員の過半数が市内に在住・在勤・在学する５人以上のスポーツ団体(未成年者を除く)

※「利用登録」などが必要です。詳しくは、体育課(第一庁舎６階)、各市立小・中学校、長野オリンピックスタジアム、ホワイトリング、アクアウイング、茶臼山市民プール管理棟、信州新町体育館、各市立公民館(城山・中部・吉田・大豆島・若槻・豊野・大岡・信州新町および分館を除く)、豊野・戸隠・大岡支所の窓口または市ホームページにある「学校体育施設開放利用の手引き(2014年度版)」をご覧ください。

予約システム（インターネット）・窓口での申し込み

長野市施設案内予約システム（インターネット）または、各受付場所の窓口で申し込んでください。

―― 長野市施設案内予約システム（２カ月単位）――
パソコン＝https://yoyaku.city.nagano.nagano.jp/
携帯電話＝https://yoyaku.city.nagano.nagano.jp/i/
▶抽選申込期間／奇数月の1日～10日
▶空き申込期間（先着順）／体育館＝奇数月の11日以降、テニスコート＝奇数月の13日以降、野球場・運動場・屋内運動場・多目的広場＝奇数月の15日以降

運動公園・ホワイトリング

施設名	受付場所	利用期間
長野運動公園総合体育館	アクアウイング ✆244-7555	通年
長野運動公園運動広場		4月5日㈯～11月30日㈰【ナイター】5月1日㈭～10月31日㈮
南長野運動公園体育館	同体育館 ✆293-4048	通年
ホワイトリングメイン・サブアリーナ	ホワイトリング ✆283-7977	通年
長野運動公園テニスコート	アクアウイング ✆244-7555 同テニスコート ✆241-4200	通年（コートの状態により利用できない場合あり）
南長野運動公園テニスコート	同テニスコート ✆293-4818	
長野オリンピックスタジアム	同スタジアム ✆293-4062	通年（冬季は外野部分が利用できない場合あり）【ナイター】5月1日㈭～10月31日㈮

社会体育館・健康スポーツセンター

施設名	受付場所	鍵の受取場所
芹田	芹田公民館 ✆228-3659	セブン-イレブン七瀬店
川合新田		ほっともっと長野母袋店
更北	更北公民館 ✆284-2046	デイリーヤマザキ長野真島店
三輪	三輪公民館 ✆234-4430	受付場所と同じ
古牧	古牧公民館 ✆243-3524	
古里	古里公民館 ✆295-9707	
柳原	柳原公民館 ✆296-8540	
浅川	浅川公民館 ✆263-1001	
朝陽	朝陽公民館 ✆243-7251	
長沼	長沼公民館 ✆295-9697	
裾花	安茂里公民館✆226-4059	
安茂里		デイリーヤマザキ長野小市1丁目店
芋井	芋井公民館 ✆235-5778	受付場所と同じ
篠ノ井	茶臼山市民プール管理棟 ✆292-5443	
塩崎	篠ノ井公民館 ✆292-2121	篠ノ井消防署塩崎分署
松代	青垣公園市民プール管理棟 ✆278-1578	受付場所と同じ
若穂	若穂公民館 ✆282-2082	
川中島	川中島町公民館 ✆284-8222	
七二会	七二会公民館 ✆229-2761	
信更	信更公民館 ✆299-2619	中島昌之さん宅
豊野	豊野支所 ✆257-3131	セブン-イレブン豊野中央店
戸隠	戸隠公民館 ✆252-2221	同公民館またはナカヤストアー
大岡	大岡支所 ✆266-2121	受付場所と同じ
両京	鬼無里公民館 ✆256-2055	同公民館または裾花館
上里		同公民館または原山幸一さん宅
信州新町	信州新町体育館✆262-4985	受付場所と同じ
中条	中条公民館 ✆267-2145	

運動場・運動広場

施設名	受付場所	利用期間
犀川第一・第二	体育課 ✆224-5083	4月12日㈯～11月30日㈰【ナイター】茶臼山（2面利用可能）・鬼無里・大岡・信州新町5月1日㈭～10月31日㈮
万年島		
落合		
屋島		
安茂里		
茶臼山	茶臼山市民プール管理棟 ✆292-5443	
篠ノ井	篠ノ井公民館 ✆292-2121	
西横田		
更北	更北公民館 ✆284-2046	
犀川南	川中島町公民館 ✆284-8222	
今井		
七二会	七二会公民館 ✆229-2761	
小田切	小田切公民館 ✆229-2782	
芋井	芋井公民館 ✆235-5778	
信更	信更公民館 ✆299-2619	
豊野東山	豊野支所 ✆257-3131	
戸隠	戸隠支所 ✆254-3755	
鬼無里	鬼無里公民館 ✆256-2055	
大岡	大岡支所 ✆266-2121	
信州新町	信州新町体育館 ✆262-4985	
西寺尾	松代公民館 ✆278-3912	4月26日㈯～11月30日㈰

屋内運動場

施設名	受付場所	鍵の受取場所
茶臼山	茶臼山市民プール管理棟 ✆292-5443	受付場所と同じ
豊野	豊野支所 ✆257-3131	セブン-イレブン豊野中央店
戸隠	戸隠支所 ✆254-3755	戸隠公民館またはナカヤストアー
鬼無里	鬼無里公民館 ✆256-2055	受付場所と同じ
大岡	大岡支所 ✆266-2121	
中条	中条公民館 ✆267-2145	

多目的広場

施設名	受付場所	利用期間
御厨公園	川中島町公民館 ✆284-8222	4月1日㈫～11月30日㈰【ナイター】御厨公園・若穂中央公園5月1日㈭～10月31日㈮
青垣公園	松代公民館 ✆278-3912	
古里公園	古里公民館 ✆295-9707	
若穂中央公園	若穂公民館 ✆282-2082	

テニスコート

鍵は受付場所で受け取ってください（「緑ヶ丘」はみるくショップカナイ・山岸増二郎さん宅・岡田健一さん宅、「古里」は小林信成さん宅、「豊野」はセブン-イレブン豊野中央店）。

施設名	受付場所	利用期間
緑ヶ丘	浅川公民館 ✆263-1001	通年
御厨	川中島町公民館 ✆284-8222	
篠ノ井	篠ノ井公民館 ✆292-2121	
茶臼山	茶臼山市民プール管理棟 ✆292-5443	
真島	ホワイトリング ✆283-7977	
川柳	篠ノ井公民館 ✆292-2121	4月12日㈯～11月30日㈰
古里	古里公民館 ✆295-9707	
青垣公園	青垣公園市民プール管理棟 ✆278-1578	4月19日㈯～11月29日㈯
豊野	豊野支所 ✆257-3131	
鬼無里	鬼無里公民館 ✆256-2055	
信州新町	信州新町体育館 ✆262-4985	通年

問 体育課（第一庁舎6階） ✆224-5083 FAX224-7351 ✉taiiku@city.nagano.lg.jp

※対象者、申し込みの際の注意事項などは16ページをご覧ください。

講座　講師(敬称略)	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み
■南部働く女性の家(篠ノ井小森☎292-8151)　▶対象／市内在住・在勤の女性(学生は除く。◇は男性のみ　◆は男性も受講可)					
ふっくら煮込みハンバーグ(北澤翼)	3月6日㈭10:00～12:30	1	24(8)	900円	2月10日㈪10:30 託児
楊名時八段錦太極拳(小田切圭市)	4月9日～9月24日(水曜日)10:00～11:30	11	35(10)	3,300円	2月12日㈬9:30
ビューティーヨガ(池田早苗)	4月14日～9月8日(月曜日)13:30～14:45	10	30(10)	3,130円	2月10日㈪13:00
骨盤調整でボディメイク(池田早苗)	4月7日～9月1日(月曜日)13:30～14:45	10	30(10)	3,030円	2月17日㈪13:00
ピラティス(夜)(塚田まゆり)	4月11日～7月25日(金曜日)19:00～20:10	8	30(10)	2,430円	2月14日㈮18:30
日曜のピラティス(塚田まゆり)	4月13日～9月28日(日曜日)10:30～11:30	11	30(10)	3,340円	2月9日㈰10:00
やさしいピラティス(塚田まゆり)	4月12日～9月27日(土曜日)10:00～11:10	12	30(10)	3,640円	2月8日㈯9:30
ピラティスで体のバランスづくり(塚田まゆり)	4月10日～9月25日(木曜日)10:00～11:10	11	30(10)	3,340円	2月13日㈭9:30
ゆったりヨガ(酒井久子)	4月7日～9月22日(月曜日)10:00～12:00	18	35(10)	5,640円	2月17日㈪9:30
女性のための体バランスヨガ(酒井久子)	4月3日～9月18日(木曜日)19:00～21:00	12	30(10)	3,760円	2月13日㈭18:30
リフレッシュ!エアロビクス(塚田まゆり)	4月7日～7月28日(月曜日)19:00～20:10	13	30(10)	4,070円	2月10日㈪18:30
エアロビクスで代謝UP(野崎彰子)	4月12日～7月26日(土曜日)11:30～12:45	8	30(10)	2,510円	2月8日㈯11:00
かんたんエアロビクス(野崎彰子)	4月5日～7月19日(土曜日)10:00～11:15	8	30(10)	2,510円	2月15日㈯9:30
ウォーターエクササイズ(丸山満里子)	4月9日～9月17日(水曜日)10:20～11:10	20	40(12)	7,780円	2月19日㈬11:45
水曜ヨガ(池田早苗)	4月16日～9月17日(水曜日)19:00～20:15	11	30(10)	3,450円	2月19日㈬18:30
ベリーダンスでシェイプアップ(ＭＩＺ)	4月16日～7月30日(水曜日)13:30～14:30	8	25(10)	2,510円	2月19日㈬13:00
リラクゼーションヨガ(跡部奈美)	4月9日～7月23日(水曜日)13:30～14:30	各8	各25	各2,850円	※1
ヨガでスタイルアップ(跡部奈美)	4月2日～7月16日(水曜日)13:30～14:30				
エンジョイ!コーラス(小林千恵美)	4月10日～9月25日(木曜日)13:30～15:00	11	40(10)	4,940円	2月13日㈭13:00
楽しく女声コーラス(夏目比呂子)	4月9日～9月24日(水曜日)19:00～20:30	11	40(10)	4,960円	2月12日㈬18:30
気功健康法(丸山英美子)	4月18日～9月19日(金曜日)14:00～15:15	10	25(7)	3,030円	2月14日㈮14:00
気軽に楽しく英会話(ハラ・アダム)	4月16日～7月30日(水曜日)11:00～12:00	15	14(5)	7,440円	2月12日㈬10:30
◆色彩検定2級資格取得準備講座(西山美奈子)※2	4月4日～6月20日(金曜日)19:00～21:00	11	8(4)	13,300円	2月10日㈪18:00
かな書道と実用書(小山紅苑)	4月11日～平成27年3月6日(金曜日)9:30～11:30	20	30(10)	7,000円	2月14日㈮9:00
◆楽しくはじめる書道入門(佐藤正子)	4月15日～9月16日(火曜日)19:00～20:30	10	8(3)	3,000円	2月12日㈬18:00
◇男性の簡単家庭料理(浜岡一美)	4月2日～7月2日(水曜日)19:00～21:00	4	16(6)	4,400円	2月12日㈬19:00
リフレッシュ運動＆ストレッチ(西澤佐由利)	4月3日～7月17日(木曜日)10:00～11:15	8	25(8)	2,510円	2月13日㈭10:30
韓国語にふれてみよう(宋富吉)	4月14日～5月26日(月曜日)10:30～11:45	5	16(5)	1,650円	2月10日㈪11:00
◆中国語初級(韓博)	4月9日～9月10日(水曜日)18:30～20:00	12	16(5)	3,600円	2月19日㈬18:00
◆中国語中級(韓博)	4月12日～9月27日(土曜日)10:00～11:30	12	16(5)	3,600円	2月15日㈯11:30

※1…2月15日㈯(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・電話番号・返信用の宛先・希望講座名を記入の上、南部働く女性の家(〒388-8003長野市篠ノ井小森585)へ(はがき1枚につき、1人1講座のみ有効)
※2…南部勤労青少年ホームとの共催講座(会場＝南部勤労青少年ホーム)

■勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町☎237-8300)
▶対象／どなたでも参加できます〔☆は4月1日現在の年長～小学6年生(保護者同伴)〕

講座　講師(敬称略)	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み
相続と相続税の基礎講座(宮澤博)	2月21日㈮10:00～12:00	1	20(6)	500円	2月7日㈮9:00
キッズダンス1日体験(境じゅん子)☆	3月26日㈬16:00～17:00	1	20	500円	2月19日㈬16:00

2月の市政テレビ・ラジオ

局	番組	放送日時・内容
ＮＢＳ	ふれ愛ながの	22日㈯15:30～16:00「スポーツで健康づくりとまちづくり」
ａｂｎ	ふるさとステーション	15日・22日㈯17:25～17:30「200年の伝統を伝える松代焼」
ＴＳＢ	ふれ愛ながの市政ガイド	

▷1日㈯16:55～17:00「未来のトップアスリートを応援しよう」　▷8日㈯16:55～17:00「知っていますか?ロコモティブシンドローム」
▷15日㈯16:55～17:00「松代焼－200年の煌(きら)めき－」　▷22日㈯16:55～17:00「川の環境を考えよう」

局	番組	放送日時・内容
愛ＴＶながの(インターネットテレビ局)		「チャンネルながの」で最新の市政情報を配信しています。
ＳＢＣ	ふれあい21こちら長野市です	22日㈯17:35～17:45「Ｊ3開幕! ＡＣ長野パルセイロを応援しよう」
ＦＭぜんこうじ	長野市広報－ふれ愛ガイド	月～金曜日9:00～9:10・12:50～13:00

日	内容	日	内容
3日㈪	ながの多言語インフォメーション(中国語)	17日㈪	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
4日㈫	職場での人権	18日㈫	戸隠地質化石博物館からのお知らせ
5日㈬	フェスタもんぷら2014の開催【再】	19日㈬	冬季における水道メーターの検針【再】
6日㈭	長野市国際交流市民会議	20日㈭	平成26年度市・県民税申告相談【再】
7日㈮	長野市民平和の日のつどい	21日㈮	高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」
10日㈪	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	24日㈪	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
11日㈫	長野市国際交流市民会議【再】	25日㈫	長野パルセイロを応援しよう
12日㈬	ＮＰＯ法人の活動紹介	26日㈬	春の火災予防週間
13日㈭	ながのエコ・サークル	27日㈭	3月の催し物情報
14日㈮	職場での人権【再】	28日㈮	「広報ながの3月号」の見どころ

※放送日時および内容は変更になる場合があります。　※【再】は再放送です。

※対象者、申し込みの際の注意事項などは16ページをご覧ください。

■柳町働く女性の家(大字三輪☎235-2373)　▶対象／市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

講座　講師(敬称略)	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み
魚のさばき方講座(長野水産物協同組合)	2月28日㈮10:00～12:00	1	24(8)	1,000円	2月7日㈮10:30 託児
フットセラピーで足の疲れをリセット!(羽生田博子)	3月12日・26日㈬18:30～20:30	2	16(8)	1,650円	2月12日㈬18:00
◆ちょっと得する相続と相続税の基礎講座(宮澤博)	3月10日㈪10:00～12:00	1	30(10)	300円	2月10日㈪10:30
保育のプロが伝えるイライラしない子育て術(河野嘉恵)	3月4日・11日㈫10:30～12:00	2	20(8)	650円	2月7日㈮10:00 託児
雛(ひな)祭りのフラワーアレンジ(山﨑政子)	3月7日㈮10:00～12:00	1	30(10)	3,300円	2月7日㈮11:00 託児
リセットヨガ(傳田晃子)	4月3日～9月18日(木曜日)19:00～21:00	12	50(20)	3,790円	2月20日㈭18:30
ヨガでリラックス(堀川啓子)	4月10日～9月25日(木曜日)19:00～20:30	11	50(20)	3,340円	2月27日㈭18:30
簡単エアロビクス＆ストレッチ(藤井とよ子)	4月8日～7月29日(火曜日)13:00～14:00	15	25(8)	5,340円	2月25日㈫14:00
ピラティスでアンチエイジング(青木正江)	4月2日～7月16日(水曜日)13:30～14:30	15	50(20)	4,550円	2月19日㈬14:30
シェイプアップエアロビ(栗原薫)	4月15日～9月16日(火曜日)19:00～20:00	10	50(20)	3,130円	2月18日㈫18:30
リンパマッサージ＆ストレッチ(栗原薫)	4月7日～9月29日(月曜日)19:00～20:00	10	50(20)	3,030円	2月17日㈪18:30
オリエンタルベリーダンス(SAYURI)	4月8日～10月14日(火曜日)19:00～20:15	10	50(20)	3,030円	2月25日㈫18:30
ヘルシーストレッチ＆ピラティス(塚田まゆり)	4月14日～9月22日(月曜日)19:00～20:15	12	50(20)	3,640円	2月24日㈪18:30
リフレッシュピラティス(塚田まゆり)	4月6日～9月21日(日曜日)11:30～12:30	12	20(8)	3,640円	2月16日㈰11:00
ムエダイボクササイズ(澤山佳恵)	4月9日～9月24日(水曜日)19:00～20:30	11	25(10)	4,440円	2月26日㈬18:30
ルーシーダットン(澤山佳恵)	4月11日～9月26日(金曜日)19:00～20:00	12	50(20)	3,640円	2月28日㈮18:30
ウォーターエクササイズ(西脇かおる)	4月2日～7月16日(水曜日)10:30～12:00	15	50(20)	6,300円	2月26日㈬10:00
エンジョイエアロビクス(美谷島寛子)	4月5日～9月20日(土曜日)18:45～20:00	10	30(10)	3,130円	2月15日㈯18:30
ZUMBAGOLD(笠井恵美子)	4月12日～9月27日(土曜日)18:30～19:30	12	20(8)	3,760円	2月22日㈯18:00
リフレッシュヨガ(堀川啓子)	4月7日～7月14日(月曜日)13:30～15:00	14	30	4,750円	※1
骨盤調整＆ダイエットヨガ(笠井恵美子)	4月3日～7月24日(木曜日)10:00～11:30	16	20(8)	4,850円	2月13日㈭10:30
気功健康法(小林誠)	4月13日～9月14日(日曜日)10:00～11:30	6	25(10)	1,900円	2月9日㈰11:30
ひきしめて癒やすヨガ(笠井恵美子)	4月4日～7月25日(金曜日)10:00～11:30	16	25	5,550円	※1
ゆったりのびのびヨガ(丑澤いずみ)	4月9日～7月23日(水曜日)10:30～11:45	15	26(8)	4,550円	2月12日㈬10:15
◆韓国語入門(前期)(富岡聖子)	4月22日～9月30日(火曜日)18:30～20:00	15	30(10)	7,020円	2月25日㈫18:00
◆韓国語中級(前期)(富岡聖子)	4月24日～9月18日(木曜日)18:30～20:00	15	30(10)	7,125円	2月13日㈭18:00
色彩検定2級(西山美奈子)	4月4日～6月20日(金曜日)10:00～12:00	11	20(4)	13,300円	2月14日㈮10:30 託児
ハワイアンフラ(碓井美子)	4月2日～10月15日(水曜日)19:00～20:30	15	40(15)	4,550円	2月12日㈬18:30
週末のハワイアンフラ(碓井美子)	4月5日～11月1日(土曜日)13:30～15:00	15	30(10)	4,550円	2月15日㈯14:00
週末の癒やしヨガ(中村彰子)	4月12日～7月26日(土曜日)9:50～11:00	14	25(8)	4,250円	2月8日㈯11:15
ママのためのヨガ(美谷島寛子)	4月7日～9月1日(月曜日)11:00～12:00	10	25(10)	3,030円	2月10日㈪12:15 託児
ママのためのエアロビクス(美谷島寛子)	4月14日～9月22日(月曜日)11:00～12:00	12	25(10)	3,760円	2月10日㈪12:15 託児
めざそう美文字!ペン字講座(小松直美) 入門／初級	4月2日～9月17日(水曜日) 入門9:30～11:00／初級11:00～12:30	各12	各20(8)	各5,600円	2月19日㈬10:00 託児
ゴスペル＆ポップスを歌おう!(熊木かほる)	4月3日～9月18日(木曜日)10:30～12:00	14	30(10)	4,250円	2月20日㈭10:00
やさしくハンドベルを奏でよう!(熊木かほる)	4月11日～9月26日(金曜日)10:30～12:00	14	20(8)	4,250円	2月14日㈮10:00
◆親子で楽しむプレ・リトミック(リトミック研究センター) A※2／B※3	4月10日～6月12日(木曜日) A10:00～10:45／B11:00～11:45	各5	各15組	1,720円	※4
ママヨガ・子どもを横に!(小野沢智子)	4月8日～9月9日(火曜日)10:30～11:30	11	20(8)	3,340円	2月18日㈫11:30
楽しく学ぼう動書入門(五條貴美花)	4月15日～9月16日(火曜日)10:00～12:00	9	30(10)	3,000円	2月18日㈫10:30
◆気軽に楽しく英会話(ハラ・アダム)	4月4日～7月18日(金曜日)13:30～14:30	14	16(4)	7,140円	2月14日㈮13:00
◆ビジネス英会話基礎編(ハラ・アダム)	4月7日～7月14日(月曜日)19:00～20:00	12	16(4)	5,100円	2月17日㈪19:00
ピラティスで運動不足解消(塚田まゆり)	4月10日～9月25日(木曜日)13:30～14:30	11	16(6)	3,890円	2月27日㈭14:30

※1・・・2月1日㈯～15日㈯(消印有効)に往復はがきに住所・氏名・電話番号・返信用の宛先・講座名を記入の上、柳町働く女性の家(〒380-0803長野市大字三輪1252-1)へ

※2…子どもの対象＝平成24年10月1日～平成25年5月31日生まれ　※3…子どもの対象＝平成23年4月2日～平成24年9月30日生まれ

※4・・・2月1日㈯～15日㈯(消印有効)にインターネットで申し込むか、往復はがきに住所・電話番号・親と子どもの名前(ふりがな)・生年月日・返信用の宛先・希望コースを記入の上、柳町働く女性の家(〒380-0803長野市大字三輪1252-1)へ(はがき1枚につき1組のみ有効、定員に満たない場合は2月21日㈮10:00から直接受け付け)

■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505)　▶対象／どなたでも参加できます

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み
パソコンＷｉｎｄｏｗｓ7入門	3月3日㈪・4日㈫9:00～12:00	2	10	5,000円	2月7日㈮から直接 先着
インターネット・メール活用	3月5日㈬9:00～16:00	1	10	5,000円	
ワード初級	3月6日㈭・7日㈮・10日㈪・11日㈫・13日㈭・14日㈮9:00～12:00	6	10	13,000円	
ワード中級	3月1日・8日㈯9:00～16:00	2	10	11,000円	
エクセル初級	3月18日㈫～20日㈭、24日㈪～26日㈬9:00～12:00	6	10	13,000円	
エクセル中級	3月15日・22日㈯9:00～16:00	2	10	11,000円	

バラ作り講習会

問NPO法人長野市環境緑化協力会☎214-8655

▶とき／2月22日(土)13:00～15:00　▶ところ／八幡原史跡公園（小島田町）　▶定員／30人（先着順）　▶受講料／500円（資料代、保険料含む）　▶持ち物／剪定（せんてい）ばさみ、革手袋、剪定用のこぎり、ノート、筆記用具　▶申し込み／事前に電話でNPO法人長野市環境緑化協力会（☎214-8655、土・日曜日は除く）へ

各種講座 受講生募集

下記の事項をご確認の上、お申し込みください。詳しくは各施設へお問い合わせください。

消費税率の引き上げに伴い、4月から受講料を変更する場合があります。

※受講料などには、教材費・保険料などを含みます。　※託児＝託児を実施します（料金などは要確認）。

※申し込み日時に受講料などを持参の上、直接会場へお申し込みください（各勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参）。

※申し込みが先着順の講座は先着と表記し、特に表記のない講座は多数の場合抽選します（各勤労青少年ホーム、サンライフ長野は、定員に満たない場合のみ先着順で受け付け）。

※インターネットによる申し込み＝各勤労青少年ホーム〔アドレス＝ http://kinseihome.org/〕、サンライフ長野〔アドレス＝ http://sunlife-n.org/〕、各働く女性の家〔アドレス＝ http://www.hatarakujosei.or.jp/〕、勤労者女性会館しなのき〔アドレス＝ http://www.shinanoki.org/〕、申込期間＝2月1日(土)9:00から5日(水)17:00まで、定員の( )内はインターネット申し込みによる募集定員（全定員の内数）です。

■勤労青少年ホーム（北部＝吉田一丁目☎243-1358、中部＝大字南長野妻科☎232-3256、南部＝篠ノ井小森☎293-4435）

▶対象／市内在住・在勤の35歳以下の人（定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。ただし、受講料は1回100円増し。学生は除く）

	講座　講師（敬称略）	とき	回数	定員（人）	受講料など	申し込み
北部	春のいちご大福＆桜もち（田中正昭）	3月10日(月)19:00～21:00	1	16(7)	1,100円	2月7日(金)18:00
	NISAを活用した資産運用（ファイナンシャルアドバイザー）	3月4日・11日(火)19:30～21:00	2	16(7)	600円	
	自律訓練法とアサーション（カウンセラー）	3月5日・19日(水)19:00～21:00	2	16(7)	700円	
中部	春休み親子陶芸講座（丸山奈留美）	3月19日(水)10:00～12:00	1	12(6)	1,300円	2月8日(土)15:00
	親子で手作りスイーツ♥（山本美奈子）	3月24日(月)10:00～13:00	1	12(6)	1,200円	
南部	いちご大福とかしわ餅（本橋広美）	3月6日(木)19:00～21:00	1	16(6)	1,100円	2月7日(金)18:00
	運気UP! ラッキーカラー風水（西山美奈子）	3月17日、24日(月)19:00～20:30	2	15(6)	800円	
	色彩検定2級資格取得準備（西山美奈子）	4月4日～6月20日（金曜日）19:00～21:00	11	8(4)	13,300円	2月10日(月)18:00
	楽しくはじめる書道入門（佐藤正子）※	4月15日～9月16日（火曜日）19:00～20:30	10	7(3)	3,000円	2月12日(水)18:00

※南部働く女性の家との共催講座（会場＝南部働く女性の家）

■サンライフ長野（若里六丁目☎227-2310）　▶対象／市内在住・在勤の人（学生は除く）

講座　講師（敬称略）	とき	回数	定員（人）	受講料など	申し込み
リズムに合わせて踏み台＆ストレッチ（美谷島寛子）	4月7日～9月22日（月曜日）9:30～10:30	22	20(10)	6,900円	2月17日(月)9:15
のびのび健康運動（当館トレーナー）	4月14日～9月8日（月曜日）11:00～12:30	19	24(12)	6,000円	2月17日(月)12:30
リラックスヨガ（池田早苗）	4月7日～9月8日（月曜日）11:15～12:30	20	24(12)	6,300円	2月17日(月)12:40
やさしいエアロビクス＆ストレッチ（美谷島寛子）	4月7日～9月22日（月曜日）13:30～14:45	22	25(12)	6,900円	2月17日(月)13:00
男女混合ソフトバレー（夜）（当館トレーナー）	4月14日～9月8日（月曜日）18:30～20:00	18	24(12)	5,800円	2月17日(月)18:00
女性のための骨盤調整でボディメイク(月)（池田早苗）	4月14日～9月8日（月曜日）20:00～21:00	12	26(13)	3,640円	2月17日(月)19:40
ソフトバレー女性コース（当館トレーナー）	4月8日～9月16日（火曜日）10:00～11:30	20	24(12)	6,200円	2月18日(火)9:30
健康づくりトレーニング(火)（西澤佐由利）	4月1日～9月16日（火曜日）10:00～11:30	21	15(7)	8,650円	2月18日(火)9:30
ルーシーダットン（タイ式ヨガ）昼（小林光江）	4月8日～7月15日（火曜日）10:30～11:30	13	24(12)	4,100円	2月18日(火)10:00
卓球初級編（長野市卓球協会）	4月8日～9月16日（火曜日）13:30～15:00	20	24(12)	6,300円	2月18日(火)13:00
ゆったりバランス体操（戸谷利子）	4月8日～9月9日（火曜日）13:30～14:30	20	26(13)	6,300円	2月18日(火)13:00
スタイルづくりトレーニング(火)（丑澤いずみ）	4月1日～9月16日（火曜日）14:00～15:30	21	15(7)	8,650円	2月18日(火)13:30
骨盤調整ヨガ（髙木裕子）	4月8日～9月16日（火曜日）18:30～19:30	18	24(12)	5,650円	2月18日(火)18:00
ルーシーダットン（タイ式ヨガ）夜（髙木裕子）	4月8日～9月16日（火曜日）19:45～20:45	18	26(13)	5,650円	2月18日(火)19:45
やさしいソフトバレー(水)（当館トレーナー）	4月9日～9月24日（水曜日）10:00～11:30	22	30(15)	7,100円	2月19日(水)9:30
旅行に役立つ英会話（ハラ・アダム）	4月16日～9月24日（水曜日）13:00～14:00	22	16(7)	9,700円	2月19日(水)12:30
気軽に楽しく英会話（ハラ・アダム）	4月16日～9月24日（水曜日）14:15～15:15	22	16(7)	9,540円	2月19日(水)15:30
からだすっきりエアロビクス（美谷島寛子）	4月9日～9月17日（水曜日）19:00～20:15	22	25(12)	6,900円	2月19日(水)18:30
卓球入門編（長野市卓球協会）	4月10日～9月18日（木曜日）9:10～10:40	21	24(12)	6,650円	2月20日(木)8:50
腰痛予防トレーニングAM（女性コース）（丑澤いずみ）	4月10日～9月18日（木曜日）9:30～11:00	21	15(7)	8,650円	2月20日(木)9:30
ハタ・ヨーガ（夜）（堀之内博子）	4月10日～9月18日（木曜日）19:00～20:15	22	26(13)	6,900円	2月20日(木)18:30
やさしいソフトバレー(金)（当館トレーナー）	4月11日～9月26日（金曜日）10:00～11:30	22	30(15)	7,100円	2月19日(水)9:30
感覚で話してみよう英会話（宮澤元子）	4月4日～9月12日（金曜日）10:00～12:00	20	18(9)	6,200円	2月14日(金)9:30
スタイルづくりトレーニング(金)（西澤佐由利）	4月11日～9月19日（金曜日）11:00～12:30	21	15(7)	8,650円	2月14日(金)10:30
はじめての折り紙（西園寺桔梗）	4月11日～9月26日（金曜日）13:00～15:00	12	26(13)	3,700円	2月14日(金)12:30
卓球基礎編（長野市卓球協会）	4月11日～9月19日（金曜日）13:30～15:00	21	24(12)	6,650円	2月14日(金)13:00
きれいな字を身につける!ボールペン字（佐藤正子）	4月11日～8月22日（金曜日）19:00～20:30	10	16(8)	3,700円	2月14日(金)18:30
懐かしい童謡・唱歌を歌う（夏目比呂子）	4月4日～9月19日（金曜日）10:00～11:30	12	30(15)	4,700円	2月21日(金)9:30
シェイプアップボクササイズ（池田早苗）	4月5日～9月13日（土曜日）10:00～11:15	22	26(13)	6,670円	2月15日(土)9:30
女性のための骨盤調整でボディメイク(土)（池田早苗）	4月5日～9月6日（土曜日）13:10～14:10	11	26(13)	3,340円	2月15日(土)13:00
かんたん健康体操とストレッチ（宮坂英理子）A	4月8日～9月16日（火曜日）9:30～10:30	各21	各26(13)	各6,600円	2月18日(火)9:00
かんたん健康体操とストレッチ（宮坂英理子）B	4月8日～9月16日（火曜日）10:50～11:50				2月18日(火)11:50

シニアのためのかんたんスマホ教室

問シニアアクティブルーム☎223-0058

コース	とき	ところ	対象	定員
①初級	3月3日・10日(月)10:30～12:30(計2回)	もんぜんぷら座3階	市内在住の60歳以上の人	各10人(先着順)
②初級	3月17日・24日(月)10:30～12:30(計2回)			
③中級	3月3日・10日(月)14:00～16:00(計2回)			
④中級	3月17日・24日(月)14:00～16:00(計2回)			

▶**受講料**／各200円　▶**申し込み**／2月14日(金)(消印有効)までに、往復はがきに希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号・スマートフォンの有無を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ(1人1コースのみ受講可)

いこいの家各種講座

※憩の家利用券および利用料金が必要です。

講座　講師(敬称略)	とき	いこいの家
認知症予防(いこいの家職員)	2月10日・17日・24日(月)、3月3日(月)14:00～15:00	茂菅(大字小鍋)☎234-5466
水墨画教室(林義美)	2月13日(木)10:00～12:00	
川柳教室(岸本達雄)	2月13日(木)13:00～14:00	
やさしい太極拳(瀧澤貴美子)	2月17日(月)、3月3日(月)13:00～14:30	新橋(大字塩生甲)☎228-4731
健康体操～入浴前後に効果的なストレッチ体操など(介護予防協会)	2月14日(金)13:30～14:30	大豆島(大字大豆島)☎221-5600
	2月21日(金)13:30～14:30	若槻(田中)☎295-2828
脳トレ塾(介護予防協会)	2月6日(木)14:00～15:00	東長野(吉田五丁目)☎244-6721
音楽療法(音楽療法研究会)	3月3日(月)14:00～15:00	

▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に直接または電話で各いこいの家へ

かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)

①布ぞうり講習会
▶**とき**／2月21日(金)9:30～15:00
▶**講師**／風のウイング
▶**持ち物**／昼食、布(7cm×2mを20本)、裁縫道具、洗濯ばさみ2個

②ラジオ体操講習会
▶**とき**／2月28日(金)10:00～11:30
▶**講師**／平出勲さん(ラジオ体操指導士)
▶**持ち物**／上履き、タオル、飲み物

◎上記はいずれも
▶**定員**／①12人、②25人(各先着順)
▶**受講料**／100円(①は材料費100円別途)
▶**申し込み・問い合わせ**／①は2月7日(金)から、②は2月10日(月)から直接または電話でかがやきひろば湯福(☎232-8335)へ

ＮＰＯ講座

①事業・プログラムづくりのいろは
▶**とき**／2月13日(木)13:00～18:00
▶**内容**／団体の使命や社会ニーズに沿った企画立案、効果を上げる予算計画など

②きほんのき「ＮＰＯってなあに」
▶**とき**／2月25日(火)13:30～16:00
▶**内容**／ＮＰＯ(民間非営利組織)とは、市内ＮＰＯ団体の活動紹介
▶**講師**／長野市市民公益活動センター
▶**持ち物**／筆記用具

◎上記はいずれも
▶**ところ**／もんぜんぷら座(①は7階、②は3階)
▶**定員**／①20人、②10人(各先着順)
▶**受講料**／300円
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話またはファクスで市民公益活動センター(☎223-0051、FAX223-0052)へ

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶**とき**／2月15日(土)13:00～15:00
▶**ところ**／市保健所駐車場(若里六丁目)
▶**対象**／犬の登録および狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種してある生後4カ月以上の健康な犬とその飼い主
▶**持ち物**／引き綱、ふん取り用具、犬の水用食器、人の飲み物用コップ
▶**申し込み・問い合わせ**／2月14日(金)までに電話で市保健所食品生活衛生課(☎226-9970)へ

免疫力UP笑いヨガ講座

▶**とき**／3月6日(木)10:30～12:00
▶**ところ**／もんぜんぷら座地下ホール
▶**講師**／長野市民病院職員
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／30人(多数の場合抽選)
▶**申し込み**／2月14日(金)(消印有効)までに、往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・返信用の宛先を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ
問シニアアクティブルーム　☎223-0058

地域ボランティア講座「洗濯ばさみと布で猫のクリップを作ろう！」

▶**とき**／3月11日(火)9:30～11:30
▶**ところ**／かがやきひろば東北(大字富竹)
▶**対象**／市内在住の人
▶**定員**／20人(先着順)
▶**受講料**／250円(材料費含む)
▶**申し込み**／2月17日(月)～19日(水)に受講料を持参の上、直接かがやきひろば東北へ
問かがやきひろば東北　☎296-5570

コンパクトデジカメの使い方講座

▶**とき**／3月6日・13日(木)13:30～16:00
▶**ところ**／かがやきひろば氷鉋(稲里町中氷鉋)
▶**講師**／写団F(ボランティアグループ)
▶**対象**／市内在住の人
▶**定員**／15人(先着順)
▶**持ち物**／デジタルカメラ、メモリーカード、充電器、取扱説明書
▶**申し込み・問い合わせ**／2月7日(金)9:00から直接または電話でかがやきひろば氷鉋(☎284-8100)へ

大岡生きがいづくり講座

▶**とき**／2月13日・27日(木)、3月13日(木)10:00～12:00(計3回)
▶**ところ**／大岡保健センター(大岡乙)
▶**内容**／現代の葬儀事情、エンディングノートの活用法など
▶**講師**／前島章良さん(長野県高齢者生活協同組合)
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／30人(先着順)
▶**受講料**／300円
▶**申し込み・問い合わせ**／2月12日(水)までに直接または電話で大岡支所(☎266-2121)へ

生きがいづくり講座「長野市で見られる野鳥の生態」

▶**とき**／3月14日(金)13:30～15:00
▶**ところ**／三陽保健福祉センター(大字西尾張部)
▶**講師**／玉木正幸さん(日本野鳥の会長野支部副支部長)
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／20人(先着順)
▶**受講料**／100円
▶**持ち物**／筆記用具
▶**申し込み・問い合わせ**／3月3日(月)～5日(水)に電話でかがやきひろば三陽(☎259-2411、9:00～)へ

大工さんに教わる木製テーブル作り

▶**とき**／2月25日(火)9:30～15:30、3月4日(火)9:30～11:30(計2回)
▶**ところ**／かがやきひろば松代(松代町東条)
▶**講師**／柳澤康信さん
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／10人(先着順)
▶**受講料**／200円(材料費3,500円別途)
▶**持ち物**／のこぎり、金づち、軍手、インパクトドライバー(持参できる人)、昼食(2月25日のみ)
▶**申し込み・問い合わせ**／2月10日(月)から直接または電話でかがやきひろば松代(☎278-0050)へ

温湯(ぬるゆ)温泉湯～ぱれあ「親子運動教室～温水プールのまき～」

▶**とき**／2月15日㈯、3月1日・15日㈯15:30～16:30
▶**対象**／年少～年長児とその保護者
▶**定員**／各15組(先着順)
▶**参加料**／各700円
▶**持ち物**／タオル、飲み物、水着、水泳帽子(貸出可)
▶**申し込み**／2月7日㈮9:00から直接または電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ
※子ども1人につき保護者1人がご参加ください(保護者もプールに入ります)。
※温泉・プール利用料が別途必要です。
※詳しくはお問い合わせください。
問湯～ぱれあ(若穂綿内)　☎282-5500

サンマリーンながの杯争奪ゲートボール大会

▶**とき**／3月3日㈪～8日㈯(参加チーム数により日程を調整する場合があります)
▶**ところ**／サンマリーンながの(松岡二丁目)
▶**対象**／市内のゲートボールチーム
▶**定員**／20チーム(多数の場合は抽選)
▶**参加料**／1チーム3,000円(入館料含む)
▶**申し込み**／2月15日㈯までに参加料を持参の上、直接サンマリーンながのへ
問サンマリーンながの　☎221-5535

教　室

セキュリティ講座

▶**とき**／2月22日㈯13:30～14:30
▶**ところ**／フルネットセンター(若里六丁目)
▶**内容**／ネット時代のセキュリティー
▶**定員**／40人(先着順)
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話でフルネットセンター(☎225-7777)へ

70歳から始める水中運動基礎体験会

▶**とき**／3月12日㈬13:30～15:00
▶**ところ**／温湯(ぬるゆ)温泉湯～ぱれあ(若穂綿内)
▶**講師**／北口賢太郎さん(健康運動実践指導者)
▶**対象**／市内在住の70歳以上で、自立歩行、更衣ができる人
▶**定員**／15人(先着順、湯～ぱれあの水中運動に参加したことのない人を優先)
▶**受講料**／無料(温泉・プール利用料別途)
▶**持ち物**／水着、水泳帽子、タオル、飲み物、Tシャツ
▶**申し込み・問い合わせ**／2月12日㈬9:00から直接または電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ

男女共同参画セミナー

問男女共同参画センター☎237-8303

	講座　講師(敬称略)	とき
①	エンパワーメントセミナー「男女共同参画市民サポーター養成講座」～私が作るセミナー～〔柏原吉野(産業カウンセラー)〕	2月28日㈮13:30～15:10
②	コミュニケーションセミナー「ふたりで働き続けるための交渉力」～ライフイベントと仕事を両立するために～〔柏原吉野(産業カウンセラー)〕	3月5日・12日㈬18:30～20:30
③	男女共同参画促進サポート事業「ペアヨガとお子さま姿勢教育」〔渡辺由紀子(日本マタニティヨーガ講師)、和田一也(スポーツトレーナー)〕	2月22日㈯13:30～15:00
④	男女共同参画促進サポート事業「卵子凍結の基礎知識を知っておこう」〔渡辺智子(丸山産婦人科医院医師)〕	2月26日㈬19:00～20:30

▶**ところ**／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)　▶**定員**／①40人、②30人、③30組、④50人(各先着順)　▶**対象**／①・②市内在住・在勤の人、③市内在住・在勤の父親・母親とその子ども(5歳以上)　▶**申し込み**／①・④は2月25日㈫まで、②は3月4日㈫まで、③は2月20日㈭までに電話で男女共同参画センター(☎237-8303)へ
※①・③は託児を実施します(要予約、③は先着8人)。

救命講習・応急手当普及員講習

※事前にお申し込みください。

とき	ところ	定員(先着順)	申し込み(電話番号)
■普通救命講習Ⅱ			
3月7日㈮9:00～13:00	更北分署	20人	更北分署(☎284-8119)
3月10日㈪9:00～13:00	松代消防署	20人	松代消防署(☎278-2992)
3月15日㈯9:00～13:00	中央消防署	30人	中央消防署(☎223-0119)
3月20日㈭9:00～13:00	若槻公民館	20人	若槻分署(☎295-0119)
3月24日㈪9:00～13:00	鳥居川消防署	10人	鳥居川消防署(☎253-5119)
■上級救命講習			
3月6日㈭8:30～17:30	安茂里分署	20人	安茂里分署(☎224-0119)
■応急手当普及員講習(教材料3,400円、3日間の講習が必要)			
3月12日㈬～14日㈮8:30～17:30	新町消防署	20人	新町消防署(☎262-5119)
■応急手当普及員講習(再講習)　▶対象／過去3年以内に応急手当普及員講習を受講した人			
3月10日㈪9:00～12:00	中央消防署	30人	中央消防署(☎223-0119)

リフレッシュプラザ【ゆめ工房21】

問リフレッシュプラザ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料
タオルマット作り	3月3日㈪10:00～14:30	8人	200円
牛乳パック椅子作り(小)	3月7日㈮10:00～14:00	10人	200円
紙すき体験	3月13日㈭10:00～12:00	5人	100円
さき織り体験	3月15日㈯10:00～12:00、13:00～15:00	各5人	400円
布ぞうり作り	3月17日㈪10:00～15:00	10人	300円
あったかねこはんてん作り	3月20日㈭10:00～15:00	5人	1,500円

▶**ところ**／リフレッシュプラザ(松岡二丁目)　▶**対象**／市内在住の人
▶**申し込み**／2月6日㈭8:30から電話でリフレッシュプラザ(☎222-3196)へ

フルネットセンターパソコン教室

問フルネットセンター(若里六丁目)☎225-7777

教室	とき	時間(コース番号)	定員	受講料
パソコン入門	3月3日㈪・4日㈫・5日㈬(計3回)	午前(S-60)	各15人	各2,600円
ワード入門	3月10日㈪・11日㈫・12日㈬(計3回)	午前(S-61)		
ワード初級	3月17日㈪・18日㈫・19日㈬(計3回)	午前(S-62)		
	3月24日㈪・25日㈫・26日㈬(計3回)	午後(S-63)		
エクセル入門	3月10日㈪・11日㈫・12日㈬(計3回)	午後(S-64)		
	3月24日㈪・25日㈫・26日㈬(計3回)	午前(S-65)		
デジカメ写真の取り込み	3月3日㈪・4日㈫・5日㈬(計3回)	午後(J-98)		
ワードの表作成入門	3月27日㈭・28日㈮(計2回)	午前(J-99)		
インターネット入門	3月6日㈭・7日㈮(計2回)	午前(J-100)		
メール入門	3月13日㈭・14日㈮(計2回)	午前(J-101)		
パワーポイント入門	3月13日㈭・14日㈮(計2回)	午後(J-102)		
貼り紙・チラシ作成入門	3月17日㈪・18日㈫(計2回)	午後(J-103)		
ペイントでお絵かき	3月20日㈭	午前(J-104)		
表計算3級検定対策(後編)	3月1日㈯・8日㈯・15日㈯(計3回)	午前(J-105)		

▶**申し込み**／2月10日㈪から各講座開催日の1週間前までに電話でフルネットセンター(☎225-7777、9:30～18:00)へ(最少開催人数4人・先着順)
※開催時間は午前=9:30～12:30、午後=13:30～16:30です。　※受講料には教材費を含みます。

助産師（保健師）不妊相談

▶とき／3月19日㈬13:00～16:00
▶ところ／市保健所（若里六丁目）
▶申し込み・問い合わせ／電話で市保健所健康課（☎226-9960）へ
※電話相談は8:30～17:00に随時受け付け。

女性の健康づくり週間講演会～健康寿命をのばすために

▶とき／3月5日㈬14:00～15:30
▶ところ／市保健所（若里六丁目）
▶講師／宮坂斉さん（四徳学園リハビリテーションクリニック院長）
▶申し込み・問い合わせ／2月10日㈪から電話で市保健所健康課（☎226-9960）へ

専門医による認知症個別相談会

▶とき／2月26日㈬13:00～15:00
▶ところ／中部地域包括支援センター（第二庁舎1階）
▶対象／相談を希望する本人または家族
▶定員／3人（先着順）
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で中部地域包括支援センター（☎224-7174）へ

長野市民病院「第20回市民健康講座」

▶とき／2月22日㈯14:00～16:10
▶ところ／若里市民文化ホール（若里三丁目）
▶内容／◇肺がんの診断と内科的治療〔小泉知展さん（信州大学医学部包括的がん治療学講座教授）〕　◇肺がんにおける外科的治療の役割〔有村隆明さん（長野市民病院呼吸器外科・乳腺外科科長）〕　◇高精度化する肺がんの放射線治療〔小沢岳澄さん（長野市民病院放射線治療科医師）〕
▶定員／600人（先着順）
※手話通訳を行います。
問長野市民病院企画財務課 ☎295-1199

豊野温泉りんごの湯「健康講座」

■上手な医者のかかり方と脳卒中予防
▶とき／2月15日㈯14:00～15:00
▶ところ／豊野温泉りんごの湯（豊野町石）
▶講師／長野ＰＥＴ・画像診断センター職員
▶入館料／400円（中学生以上）
問豊野温泉りんごの湯 ☎257-6161

スポーツ

長野市父親卓球大会

問長野市父親卓球連盟事務局 牛澤さん☎090-5765-1691

▶とき／3月9日㈰8:30～　▶ところ／古里体育館（大字上駒沢）　▶対象／市内在住・在勤の既婚男性〔1チーム3人以上の団体。1人でも参加可（当日チーム編成）〕
▶種目／Ⅰ～Ⅲのランク別団体戦（1試合=2ダブルス、3シングル）　▶参加料／1人500円（当日持参）　▶申し込み／2月28日㈮（必着）までにチーム名、ランク、代表者名、参加者名、電話番号を記入の上、はがきまたはファクスで長野市父親卓球連盟事務局の牛澤修二さん（〒381-1214長野市松代町柴33-1、FAX278-4578）へ

長野運動公園スポーツ教室

教室	曜日	時間
ミズノアクアラン	火	19:30～20:15
チャレンジスイム50	水	11:00～11:50
ミットDEアクア	金	9:45～10:30
ZUMBA50	土	14:40～15:30

▶ところ／アクアウイング
※料金など詳しくはお問い合わせください。
問アクアウイング ☎244-7555

長野市スケート競技大会

■フィギュアスケート競技
▶とき／3月1日㈯14:00～競技開始

クラス	競技内容
選手権（男女別）	ISUシニア
6級（男女別）	ISUジュニア
5級	
4級	JSFノービスA
3級	JSFノービスB
2級	JSF2級
1級	JSF1級
初級	JSF初級
無級	JSF無級

■スピードスケート競技
▶とき／3月2日㈰15:00～競技開始

対象		競技種目 男子	競技種目 女子
未就学児		100m、500m	
小学1～3年生		100m、500m、1000m	
小学4～6年生		500m 1500m	500m 1000m
中学生			
高校生			
一般	50歳未満	500m、1000m	
	50歳以上		
小学生、中学生、高校生		2000mリレー（学校またはチーム対抗）	

※リレーを除き1人2種目まで参加可

◎上記はいずれも
▶ところ／エムウェーブ
▶対象／市内在住・在勤・在学の人、市スケート協会会員
▶参加料／中学生以下1,000円、高校生以上1,500円（保険料含む）
▶申し込み／2月14日㈮17:00までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて直接エムウェーブへ

※申込書は、長野市スケート協会ホームページ（http://www.skating-nsa.jp/）、市体育協会ホームページ（http://www.nagano-taikyo.jp/）にあります。
問エムウェーブ ☎222-3300

フライングディスク・フロッカー・スカイクロス講習会

▶とき／2月22日㈯13:30～15:30
▶ところ／市障害者福祉センター2階（大字鶴賀）
▶対象／市内在住または在勤の中学生以上の障害者
▶定員／20人（先着順）
▶申し込み・問い合わせ／2月19日㈬までに電話またはファクスで、市障害者スポーツ協会（☎・FAX共通266-8834）へ

サンマリーンながのスポーツ教室

①ママシェイプ＆ベビーマッサージ教室
▶とき／3月5日・12日㈬9:45～11:00（計2回）
▶講師／日野文子さん
▶対象／産後1カ月検診後異常のない人

②マタニティストレッチヨガ教室
▶とき／3月3日・10日・17日・24日・31日㈪10:00～11:50
▶講師／日野文子さん・助産所ほやほや助産師
▶対象／妊娠13週以降で妊娠経過に異常のない妊婦

③親子のびのび体操教室
▶とき／3月7日・14日㈮10:30～11:30（計2回）
▶講師／小島美奈子さん
▶対象／1歳5カ月～3歳までの未就園児とその保護者

④親子わくわくスイミング教室
▶とき／3月3日・10日・17日（月曜日）11:15～12:00（計3回）
▶講師／保谷明美さん
▶対象／2～3歳のおむつの取れた未就園児とその保護者

◎上記はいずれも
▶定員／①30人、②各10人、③25組、④15組（各先着順）
▶参加料／①5,000円（過去に②を受講した人は3,500円）　②1回1,000円（5回分の回数券を4,500円で購入可）　③1,800円　④2,400円
▶申し込み／①・③・④は2月28日㈮までに、②は各回とも1週間前から直接または電話でサンマリーンながの（松岡二丁目）へ

※直接申し込む場合は、参加料を持参の上、お越しください。
※インターネット（http://www.sunmarine-nagano.com/）からも申し込みできます。
※別途入館料（400円）が毎回必要です（回数券あり、通年券可）。
※①・②は託児を実施します（要予約、①＝1人400円、②＝1人600円）。
問サンマリーンながの ☎221-5535

野菜づくり講習会(春〜夏野菜)
問(一社)市農業公社☎227-1650

▶とき／2月24日(月)・25日(火)13:30〜15:30 ▶ところ／ながの農協本所5階(大字中御所) ▶定員／各30人(先着順) ▶持ち物／筆記用具 ▶申し込み／2月4日(火)から電話で(一社)市農業公社(☎227-1650)へ
※希望者に野菜づくりの手引(500円)を販売します。

一人暮らし高齢者のつどい(茜の会)
問市社会福祉協議会地域福祉課☎227-3030

▶とき／2月18日(火)9:30〜16:30〔集合=ふれあい福祉センター(バスで移動)〕 ▶ところ／ホテルおもだか(山ノ内町) ▶対象／市内在住の65歳以上で一人暮らしの人 ▶定員／40人(先着順) ▶参加料／4,500円 ▶申し込み／2月7日(金)までに電話で市社会福祉協議会地域福祉課(☎227-3030)へ

"地産地消ながの"情報交換会・交流会
▶とき／2月13日(木)14:00〜
▶ところ／長野ホテル犀北館(大字南長野県町)
▶内容／展示商談会、プレゼンテーション、交流会
▶対象／市内農業者・加工事業者、農産物などを仕入れたい企業・団体
▶参加料／2,000円(交流会費)
▶申し込み・問い合わせ／2月10日(月)までに電話で市地産地消推進協議会事務局(農業政策課内、☎224-5098)または(一社)市農業公社(☎227-1650)へ

西山大豆フェア
西山地区特産の大豆を使った料理の体験、試食、振る舞い、販売などを行います。
▶とき／2月22日(土)・23日(日)10:00〜15:00

ところ	電話番号
道の駅信州新町(信州新町水内)	☎262-2228
わんさか市(中条住良木)	☎267-2232
道の駅中条(中条住良木)	☎267-2188
むらの駅つくし(中条)	☎267-2214
ＪＡながのあもり農産物直売所(大字安茂里)	☎226-4786
ながのいのちアンテナショップ「ひっぱりだこ」(大字長野大門町)	☎235-0330

※詳しくは各会場へお問い合わせください。

かがやきひろば三陽「発表会」
▶とき／3月2日(日)9:00〜15:30
▶ところ／三陽保健福祉センター(大字西尾張部)
▶内容／ステージ発表、作品展示、粘土細工体験、授産施設による販売など
▶参加料／無料(粘土細工体験は500円)
▶持ち物／ビニール袋(下足入れ)
問かがやきひろば三陽 ☎259-2411

健康

長野市医師会「長野うつ病市民公開講座」
▶とき／2月23日(日)10:00〜12:20
▶ところ／ホテル国際21藤の間
▶定員／400人(先着順)
▶内容／講演「こころを元気にする3つのヒント」、パネルディスカッション
▶講師／大野裕さん(独立行政法人国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長)
問長野市医師会 ☎226-5850
市保健所健康課 ☎226-9960

ウオーキング講習会〜冬季でもできるウオーキング運動
▶とき／2月20日(木)、3月6日(木)13:30〜15:30(計2回)
▶ところ／真島保健センター
▶定員／30人(先着順)
▶講師／青柳範子さん(健康運動実践指導者)
▶申し込み・問い合わせ／2月6日(木)から電話で真島保健センター(☎286-1010)へ

親子よい歯サポート教室

とき	受け付け	ところ
3月5日(水)	13:20〜14:20	市保健所(若里六丁目)
3月14日(金)	13:20〜14:20	
3月27日(木)	9:20〜10:20	

▶内容／親子歯科検診、上前歯フッ化物塗布(子ども)、むし歯予防相談など
▶対象／教室開催時に1歳〜2歳6カ月で、上の前歯が4本以上ある幼児とその保護者
▶定員／各25組(先着順)
▶参加料／各1,000円(1組)
▶持ち物／母子健康手帳、タオル
▶申し込み・問い合わせ／2月13日(木)から電話で市保健所健康課(☎226-9960)へ

女性のための運動講習会
問市保健所健康課☎226-9960

内容 講師	とき	ところ・電話番号
姿勢改善セミナー(三嶋絵利加さん)	2月28日(金)、3月5日(水)10:00〜11:30(計2回)	市保健所(若里六丁目)☎226-9960
骨盤体操(徳武有紀さん)	2月21日(金)13:30〜15:00	犀南保健センター(里島)☎293-8080
	3月10日(月)10:00〜11:30	北部保健センター(上松四丁目)☎259-2088

▶対象／20〜40歳代の人 ▶定員／各20人(先着順)
▶申し込み／2月6日(木)から電話で各会場へ

マタニティセミナー(両親学級)
■マタニティセミナー(平日)
▶とき／3月5日(水)・13日(木)・19日(水)13:15〜16:00(受け付け=13:00〜13:15)(計3回)
▶ところ／犀南保健センター(里島)
▶内容／講話、栄養指導、体験実習など
▶対象／第1子出産予定日が5月14日〜7月23日の妊婦とその家族
▶定員／30組(先着順)
▶持ち物／母子健康手帳、筆記用具
▶申し込み・問い合わせ／2月10日(月)から電話で犀南保健センター(☎293-8080)へ

■マタニティセミナー(休日)
▶とき／3月16日(日)10:30〜15:30(受け付け=10:00〜10:30)
▶ところ／じゃん・けん・ぽん(もんぜんぷら座2階)
▶内容／講話、栄養指導、体験実習など
▶対象／第1子出産予定日が5月26日〜8月18日の妊婦とその家族
▶定員／15組程度(先着順)
▶参加料／700円(食事代1人400円別途)
▶持ち物／母子健康手帳、筆記用具
▶申し込み・問い合わせ／2月8日(土)10:00から電話でじゃん・けん・ぽん(☎219-0022)へ

青少年錬成センター

問青少年錬成センター（大字山田中）☎229-3731

■雪遊び＆巻きずし作り
▶とき／2月14日㈮19：00～15日㈯17：00（日帰り参加も可）　▶対象／小・中学生とその家族（小・中学生のみの参加も可）　▶定員／30人（先着順）　▶参加料／小・中学生2,500円、一般3,000円（食事代、保険料含む）　▶持ち物／上履き、着替え、洗面用具、軍手、ビニール袋、タオル　▶申し込み／2月11日㈫までに電話またはファクスで同センター（☎・FAX共通229-3731）へ

介護者のつどい（参加者同士の交流）

問市社会福祉協議会地域福祉課☎227-3030

とき	ところ	参加料
2月26日㈬11:30～13:30	かがやきひろば鬼無里（☎256-3158）	市内在住で在宅介護をしている人
2月27日㈭10:00～13:00	かがやきひろば戸隠（☎254-3580）	

▶定員／各10人（先着順）　▶参加料／各100円（昼食代別途）　▶申し込み／各開催日の3日前までに電話で市社会福祉協議会地域福祉課（☎227-3030）または各会場へ

市立長野図書館

大字長野長門町☎232-3558

■節分お楽しみ会
▶とき／2月8日㈯14:00～15:00
▶内容／大型紙芝居、パネルシアター、折り紙、豆まきなど
▶対象／幼児～小学3年生程度

■2月のおはなし会
▶とき／毎週水曜日15:30～16:00、毎週土曜日14:30～15:00、毎週日曜日11:00～11:30
▶内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居など

■映画上映会のお知らせ
◇汚れなき悪戯（いたずら）（字幕・モノクロ・87分）
▶とき／2月9日㈰14:00～
◇東風（字幕・カラー・93分）
▶とき／2月22日㈯14:00～
【2月の休館日】毎週火曜日、28日㈮

柳町働く女性の家スプリングフェスタ

▶とき／3月1日㈯10:00～12:00
▶ところ／柳町働く女性の家
▶内容／ハワイアンフラ、ハンドベル、ベリーダンス、着付けなど
問柳町働く女性の家　☎235-2373

廃材アート展2014

▶とき／2月9日㈰～23日㈰8:30～17:15
▶ところ／リフレッシュプラザ（松岡二丁目）
※2月16日㈰に「切り絵ワークショップ」を開催します。申し込みなど、詳しくはリフレッシュプラザへお問い合わせいただくか、同ホームページ（http://www.r-plaza.community-link.net/）をご覧ください。
問リフレッシュプラザ　☎222-3196

長野市消防団音楽隊第22回定期演奏会

▶とき／2月23日㈰14:00～（開場13:00、ロビーコンサート13:20～）
▶ところ／ホクト文化ホール（中ホール）
▶演奏曲目／東京オリンピックマーチ、惑星より「木星」、ユーミン・ポートレート他
※会場へは、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
問消防局警防課　☎227-8002

NPOカフェ「まんまる」

■ソーシャル・コミュニティ・サークル
▶とき／2月7日㈮13:00～15:00
▶内容／NPO、コミュニティービジネスを目指す働く世代のための交流

■元祖！NPOカフェ“まんまる”
▶とき／2月18日㈫13:00～18:00
▶内容／多世代交流
▶持ち物／マイカップ

◎上記はいずれも
▶ところ／もんぜんぷら座3階
▶定員／15人（先着順）
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話またはファクスで市民公益活動センター（☎223-0051、FAX223-0052）へ

南部働く女性の家まつり

▶とき／3月2日㈰10:00～15:00
▶ところ／南部働く女性の家（篠ノ井小森）
▶内容／作品展示（つるし飾り、木彫り、切り絵など）、発表（ハワイアンフラ、着付け、ピアノ、コカリナなど）、抽選会
問南部働く女性の家　☎292-8151

真田宝物館

松代町松代☎278-2801

■講演会「市民が支える文化ボランティア～東京おもちゃ美術館の人的資源と地域資源～」
▶とき／3月1日㈯13:30～15:00
▶ところ／松代支所2階
▶講師／多田千尋さん（東京おもちゃ美術館館長・芸術教育研究所所長）

■テーマ展示「真田幸村―実像と伝説―」
▶とき／3月5日㈬～6月9日㈪
▶ところ／真田宝物館
▶入館料／一般300円、小・中学生120円（土曜日は小・中学生無料）
※3月5日㈬・8日㈯10:00から、ギャラリートーク（展示説明）を行います。

かがやきひろば柳町「歌唱発表会」

▶とき／2月18日㈫13:30～
▶ところ／かがやきひろば柳町（大字三輪）
※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
問かがやきひろば柳町　☎235-0019

世代間交流「ラジオ体操ひろば」

▶とき／2月27日㈭13:30～15:00
▶ところ／かがやきひろば氷鉋（稲里町中氷鉋）
▶講師／平出勲さん（ラジオ体操指導士）、大石美雪さん（元NHKアシスタント）
▶定員／40人（先着順）
▶持ち物／室内用運動靴、飲み物、タオル
▶申し込み・問い合わせ／2月7日㈮9:00から直接または電話でかがやきひろば氷鉋（☎284-8100）へ

特殊詐欺に遭わないために！

「みんなで防ごう！サギ被害」をテーマに効果的な被害防止、救済方法などを考えます。
▶とき／2月14日㈮13:00～16:00
▶ところ／長野バスターミナル会館（大字中御所）
▶内容／講演、パネルディスカッション

■サクラサイト110番
悪質な有料サイトに誘導する「サクラサイト」に関する被害などの電話相談。
▶とき／2月11日㈫10:00～18:00
【受け付け電話番号＝☎217-8477】
問長野県弁護士会　☎232-2104

少年科学センター

上松二丁目✆232-7383

■クイズラリー
全問正解者の中から抽選で賞品をプレゼントします。
▶とき／2月1日㈯～23日㈰

■わらべうた教室
▶とき／2月8日㈯11:00～12:00
▶対象／乳幼児とその保護者

■わくわく！バンビ教室(幼児教室)
▶とき／2月13日・27日㈭11:40～12:10
▶内容／絵本の読み聞かせ・簡単な工作など
▶対象／幼児とその保護者
▶定員／10組(先着順)
▶参加料／50～100円程度(工作をする場合)
▶申し込み／当日11:35から直接学習室へ

■冬の科学フェスタ
▶とき／2月16日㈰10:00～15:00
▶内容／特別サイエンスショーなど
※詳しくは、少年科学センターホームページ(http://nagano-kagaku.o-ence.jp/)をご覧ください。

◎上記はいずれも
▶入館料／一般250円、高校生150円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

市立南部図書館

篠ノ井御幣川✆292-0143

■あかちゃんのおはなし会
▶とき／2月5日㈬13:30～14:00
▶内容／ベビーマッサージ、絵本の読み語り、絵本の紹介など
▶対象／1歳未満児とその保護者
▶持ち物／バスタオル

■2月のおはなし会
▶とき／2月12日・19日・26日㈬16:10～16:40
▶内容／絵本の読み語り、紙芝居など
▶対象／幼児～小学生
【2月の休館日】毎週火曜日、28日㈮

かがやきひろば吉田「発表会」

▶とき／3月8日㈯9:00～14:00
▶ところ／ノルテながの2階ホール(吉田三丁目)
▶内容／ステージ発表、作品展示、絵手紙・折り紙体験、ジャズコンサートなど
問かがやきひろば吉田 ✆263-6806

もんぜんぷら座ギャラリー

問もんぜんぷら座事務局✆219-0020

■もんぜんぷら座ギャラリー(2月18日㈫・19日㈬は休館)

ところ	内容	とき	展示時間
3階市民ギャラリー	彩友会水彩画展	2月11日㈫～17日㈪	10:00～19:00(終了時間は主催者により異なります)
	善光寺宿をもっと知ろう会展示	2月21日㈮～23日㈰	
	信州模型人会第2回展示会	3月2日㈰	
2階ミニギャラリー	個展似顔絵漫画協会	2月1日㈯～9日㈰	
	巨木に魅せられて	2月10日㈪～17日㈪	
	国立公園写真展	2月20日㈭～28日㈮	

景観賞表彰作品めぐり

問まちづくり推進課✆224-7179

本年度の表彰作品を巡ります。
▶とき／3月13日㈭13:00～16:30(予定)〔集合・解散＝市役所〕 ▶コース／ヤマノカケラ→長野県信用組合吉田支店→御菓子処花岡長野店→㈱電算新本社→㈱八十二銀行松代支店 ▶講師／赤羽吉人さん(建築家・市景観審議会委員) ▶定員／20人(多数の場合は抽選) ▶申し込み／2月24日㈪(消印有効)までに、はがきに参加者の住所・氏名・電話番号・「景観賞表彰作品めぐり3月希望」と記入の上、まちづくり推進課(〒380-8512長野市役所)へ(はがき1枚につき2人まで記入可。応募者には3月6日㈭までに結果を通知)

長野市再開発促進協議会「まちづくり講演会」

問市街地整備課✆224-5053

▶とき／2月17日㈪15:00～17:00 ▶ところ／生涯学習センター大学習室1(トイーゴウエスト4階) ▶内容／これからの「まちづくり」における商業施設の役割 ▶講師／宮原義昭さん(㈱アール・アイ・エー代表取締役社長) ▶定員／150人(先着順)

真田邸二番土蔵ワークショップ

▶とき／3月2日㈰10:00～12:00、13:00～15:00
▶内容／紋切り遊び、ことの演奏体験、からくりおもちゃを作ろう
▶入館料／一般200円、小・中学生80円
※詳しくはお問い合わせください。
問真田宝物館 ✆278-2801

東口フェスティバル

▶とき／2月9日㈰10:00～14:30
▶ところ／JR長野駅東口ユメリア通り
▶内容／各種出展・ステージイベントなど

■NAGANOユメリアウオーク(約4㎞)
▶とき／2月9日㈰10:45～(受け付け9:00～)
▶対象／小学生以上
▶参加料／高校生以上500円(中学生以下無料)
▶申し込み／2月5日㈬(必着)までに往復はがきに参加者の住所・氏名・電話番号・学年(高校生以下)・返信用の宛先を記入の上、NAGANOユメリアウオーク係(〒380-0803長野市三輪九丁目12-2、㈱アド・ユニティー内)へ
※詳しくはお問い合わせください。
問同実行委員会事務局 小布施さん(㈱アド・ユニティー内) ✆259-7888

長野市民平和の日のつどい

「長野オリンピック記念平和とスポーツの日(2月7日)」を記念して開催します。
▶とき／2月15日㈯16:00～19:00
▶ところ／トイーゴ広場(大字鶴賀問御所町)
▶内容／児童からの平和を祈る「折り鶴」のメッセージ展、平和を祈るコンサート、トークショーなど
問庶務課 ✆224-5136

ながの環境パートナーシップ会議「ながの環境団体大集合」

▶とき／2月23日㈰13:00～16:30
▶ところ／生涯学習センター大学習室・ホワイエ(トイーゴウエスト4階)
▶内容／◇平澤和人さん(いいだ自然エネルギーネットワーク)と内山二郎さん(フリージャーナリスト)の対談 ◇ワールドカフェ(参加者による意見・情報交換会) ◇環境保全団体・企業の展示発表
▶定員／100人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／2月14日㈮までに電話またはファクスで、ながの環境パートナーシップ会議事務局(環境政策課内、✆224-5034、FAX224-5108)へ

行事・催し

ビオラ展

ビオラ・パンジー約200種を展示します。
▶とき／1月31日㈮～2月3日㈪10:00～16:00(入場は15:30まで)
▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟
問公園緑地課 ☎224-7285
ながの緑育協会 ☎261-1030

市立博物館

小島田町☎284-9011

■子ども☆体験のひろば
◇竹スキーをつくろう
▶とき／2月8日㈯13:00～15:00
◇星座早見盤をつくろう
▶とき／2月15日㈯13:00～15:00
◇"さきおり"でコースターをつくろう
▶とき／2月22日㈯13:00～15:00
◎上記はいずれも
▶入館料／一般300円、高校生150円
■ほんものゼミナール「近世村方の文書管理」
▶とき／2月16日㈰14:00～15:30
▶参加料／200円
★プラネタリウム★
■リラックスプラネタリウム「いきものがかり」
▶とき／2月9日㈰16:00～16:40
▶入館料／一般250円、高校生120円、小・中学生50円
■ほしぞら観察会「冬のダイヤモンド」
▶とき／2月22日㈯18:30～20:00

信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条☎262-3500

■化石レプリカ教室
▶とき／2月11日㈫10:00～、11:00～、14:00～、15:00～(各30分)
▶参加料／300円(入館料別途)
■作品解説「金子みすゞの詩を味わおう!」
▶とき／2月15日㈯13:30～
■所蔵作品展「信州春暦」
▶とき／2月22日㈯～4月20日㈰
◎上記はいずれも
▶入館料／一般500円、高校生300円、小・中学生200円(土曜日は小・中学生無料)

市立公民館のイベント

※詳しくは各公民館へお問い合わせください。

公民館(会場)	イベント	とき	内容
中部公民館 ☎234-1883	成人学校・同好会作品展	2月15日㈯10:00～16:00、16日㈰10:00～14:00	作品展示、発表など
芹田公民館 ☎228-3659	成人学校・クラブ発表会	2月15日㈯9:30～16:00、16日㈰9:30～15:00	作品展示、ステージ発表
篠ノ井公民館 ☎292-2121	成人学校発表会	2月15日㈯9:00～16:00、16日㈰9:00～15:00	作品展示、公開授業、発表など
城山公民館 ☎232-3111	成人学校作品展	2月22日㈯・23日㈰9：30～15:00	作品展示、成果発表など
三輪公民館 ☎234-4430	成人学校・サークル作品展	2月22日㈯9:00～16:00、23日㈰9:00～15:00	作品展示
若槻公民館 ☎295-3355	成人学校・同好会・サークル作品展	2月28日㈮13:00～16:30、3月1日㈯10:00～14:30	作品展示、ステージ発表
松代公民館 ☎278-3912	文化祭	3月1日㈯9:30～16:00、2日㈰9:30～14:00	作品展示、発表、海津カフェなど
中条公民館 ☎267-2145	中条地区文化芸能の集い	3月2日㈰9:30～15:00	作品展示、ステージ発表など
吉田公民館 ☎241-6354	成人学校学習発表会	3月7日㈮10:00～15:30	作品展示、公開授業など
朝陽公民館 ☎243-7251	学びフェスタ朝陽2014	3月7日㈮9:00～16:30、8日㈯9:00～12:30	作品展示、体験、ステージ発表など
古牧公民館 ☎243-3524	こまきの集い	3月8日㈯・9日㈰9:00～16:00	作品展示、ステージ発表
大豆島公民館 ☎222-2888	作品展	3月8日㈯9:00～16:00、9日㈰9:00～15:00	作品展示、ステージ発表
更北公民館 ☎284-2046	成人学校・サークル作品展	3月8日㈯10:00～15:00、9日㈰10:00～14:00	作品展示など

長野市子ども会リーダー研修会

▶とき／3月15日㈯9:30～16:00
▶ところ／ふれあい福祉センター5階(大字鶴賀緑町)
▶内容／1年間のまとめと平成26年度の目標決めなど
▶対象／市内在住の小学5年生～高校生
▶申し込み・問い合わせ／2月28日㈮までに電話で生涯学習課(☎224-5085)へ

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原☎252-2228

①火山灰から宝石を探そう！
▶とき／2月9日㈰13:00～15:00
②自然観察教室「冬の森を探検しよう！」
▶とき／2月16日㈰10:00～12:00
③骨を組み立てて骨格標本をつくろう！
▶とき／2月22日㈯13:00～15:00
◎上記はいずれも
▶定員／20人(先着順)
▶参加料／①・②200円、③一般200円、高校生100円
▶申し込み／事前に電話で同博物館へ

茶臼山動物園

篠ノ井有旅☎293-5167

■特別展「バックヤードの動物たち」
普段は動物園のバックヤードで飼育している動物たちを特別展示します。
▶とき／2月7日㈮～3月23日㈰
▶展示動物／マタコミツオビアルマジロ、オオアオジタトカゲ、ハクバサンショウウオ(幼体)ほか約30種
※展示動物を変更する場合があります。
■動物園裏側探検隊
▶とき／2月22日㈯13:00～15:00
▶対象／小学生以上
▶定員／20人(先着順)
▶申し込み／2月20日㈭・21日㈮に電話で茶臼山動物園へ
◎上記はいずれも
▶入園料／一般500円、小・中学生100円

門前商家ちょっ蔵おいらい館

大字長野東町☎235-0100

■写真展～世界遺産～
▶とき／2月21日㈮～3月12日㈬

長野市地域包括支援センター運営協議会・長野市地域密着型サービス等運営委員会委員

問介護保険課☎224-7873

▶**対象**／市内在住の40歳以上で、市の他の審議会などの委員になっていない人
▶**募集人員**／3人（書類選考後、面接）　▶**任期**／4月1日～平成29年3月31日
▶**申し込み**／2月18日㈫（必着）までに所定の応募用紙に必要事項を記入の上、「介護が必要になっても地域で暮らし続けるためには」をテーマにした小論文（400字程度）を添えて、直接または郵送で介護保険課（第二庁舎1階、〒380-8512長野市役所）へ
※募集要項など詳しくは、市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

自然環境保全推進委員

問環境政策課☎224-5034

市内の自然環境の状況や希少動植物などの情報を提供していただきます。
▶**対象**／市内在住・在勤の20歳以上（平成26年4月1日現在）で、自然環境の保全に関する知見と経験のある人　▶**募集人員**／若干名　▶**任期**／4月1日から2年間
▶**申し込み**／2月21日㈮（消印有効）までに、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、直接または郵送で環境政策課（第二庁舎3階、〒380-8512長野市役所）へ
※応募用紙は環境政策課、市ホームページにあります。

介護保険課歯科衛生士（嘱託職員）

問介護保険課☎224-7873

▶**応募要件**／歯科衛生士の資格および普通自動車運転免許を有する人　▶**募集人員**／1人（書類選考後、面接）　▶**勤務場所**／介護保険課（第二庁舎1階）　▶**勤務時間**／月～金曜日8：30～17：15　▶**勤務内容**／訪問歯科指導・歯科講話など　▶**採用期間**／3月中旬から約1年間　▶**申し込み**／2月17日㈪（必着）までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、直接または郵送で介護保険課（第二庁舎1階、〒380-8512長野市役所）へ
※申込書は介護保険課、市ホームページにあります。詳しくはお問い合わせください。

フリーマーケット出店者

問リフレッシュプラザ☎222-3196

▶**とき**／3月23日㈰10：00～13：00　▶**ところ**／清掃センター（松岡二丁目）
▶**対象**／市内在住のリサイクルを心掛けている個人またはグループ（事業者は除く）
▶**定員**／36店舗〔室内、区画＝1.8m×45cm（長机1台分）。多数の場合は3月8日㈯に抽選（当選者のみ通知）〕　▶**出店料**／600円　▶**申し込み**／3月7日㈮（必着）までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加人員・販売品目・「3月フリーマーケット出店希望」と記入の上「フリーマーケット・ぽぽ」（〒381-0026長野市松岡二丁目42-1リフレッシュプラザ内）へ（1世帯1通に限り有効）

「信濃寮」入寮者

問㈶信州学生協会 信濃寮☎0422-32-5479

▶**所在地**／東京都小金井市東町三丁目　▶**対象**／県内高校出身で、首都圏の4年制大学に通学を予定している、または在学している男性　▶**定員**／30人程度（面接・小論文により選考）
※申し込み方法などは信濃寮ホームページ（http://shinanoryo.sakura.ne.jp/）をご覧ください。

「naganoichiba（ながのいちば）」出店者

農林産物を販売するインターネットのショッピングモールです（3月オープン予定）。
▶**応募要件**／市内で生産・加工などされた農林産物を取り扱い、直送出荷が可能な生産者、団体および事業者
▶**申し込み**／所定の申込書に必要事項を記入の上、直接または郵送で農業政策課（第二庁舎7階、〒380-8512長野市役所）へ（随時受け付け）
※申込書は農業政策課にあります。
※出店料など詳しくはお問い合わせください。
問農業政策課新たな農業企画室☎224-5098

診療所事務職員（パート）

▶**応募要件**／昭和24年4月2日以降に生まれた人で、普通運転免許を有する人
▶**募集人員**／1人（書類審査後、面接）
▶**勤務場所**／信更診療所および信里診療所
▶**勤務時間**／9:45～16:30（月21日以内）
▶**勤務内容**／受付、外来・往診の補助など
▶**採用期間**／4月1日から1年間
▶**申し込み**／2月17日㈪（消印有効）までに、履歴書を郵送で医療事業課（〒380-8512長野市役所）へ
※詳しくはお問い合わせください。
問医療事業課　☎224-7453

市民農園利用者

	農園名	所在地	申し込み期限
①	蚊里田	若槻東条	2月24日㈪
②	青池	篠ノ井山布施	2月28日㈮
	安庭	信更町安庭	
③	戸隠体験	戸隠	

▶**利用期間**／4月1日㈫から3年間
▶**申し込み・問い合わせ**／申し込み期限までに、直接または電話で、①は（一社）コミわかグリーン倶楽部（大字若槻東条、☎266-0034）、②は（一社）市農業公社（大字中御所、☎227-1650）、③はFanSpace・アスク共同企業体（豊野温泉りんごの湯内、☎257-6161）へ
※申し込み多数の場合は、利用者および区画を抽選で決定します。
※各農園の募集区画数、申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。

介護あんしん相談員

介護保険施設などを月3～4回程度訪問し、利用者（入所者）の相談対応や施設職員と意見交換などを行うボランティアです。
▶**応募要件**／市内在住の40歳以上で、介護あんしん相談員として3年以上活動でき、その間介護保険業務に従事する予定のない、健康でボランティア精神と熱意がある人（自分の自動車で訪問活動ができ、自動車保険に加入していること）
▶**募集人員**／若干名（書類選考後、面接）
▶**申し込み**／2月24日㈪（必着）までに、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、直接または郵送で介護保険課（第二庁舎1階、〒380-8512長野市役所）へ
※応募用紙は介護保険課、各支所、市ホームページにあります。
問介護保険課　☎224-7871

県営住宅入居者

▶**申し込み**／2月17日㈪～26日㈬に県住宅供給公社（大字南長野南県町）へ（2月22日㈯・23日㈰も受け付けます）
問長野県住宅供給公社住宅管理部
☎227-2322

市役所窓口（市民課・国民健康保険課）の2月の日曜開庁日は16日です（毎月第3日曜日 8:30～17:15）
※住民異動届（転入・転出・転居など住所の変更届）の取り扱いはできませんのでご注意ください。

ファミリー・サポート・センター入会説明会

▶**とき**／2月15日㈯10:15～12:00
▶**ところ**／もんぜんぷら座3階
▶**申し込み・問い合わせ**／電話でファミリー・サポート・センター（☎267-6006）へ

まごころ ありがとうございます

【社会福祉に】▶㈱ＴＯＳＹＳ／30万円▶岩瀬操さん／お茶23袋▶匿名／3万円
【長野市民病院に】▶ブルーベルさん／100万円
【ながの夢応援基金に】▶北村正博さん／20万円
【ふるさと応援基金に】▶佐藤日出一さん／20万円▶内海裕一さん／5万円▶北尾根定男さん／5万円▶澁谷宏光さん／3万円▶中村哲也さん／3万円▶小林一成さん／3万円▶高橋範さん／2万円▶小林吉昭さん／2万円▶真田均さん／2万円▶井川誠さん／2万円▶小林正太郎さん／2万円▶安藤琢也さん／1万円▶綿貫一生さん／1万円▶石﨑淳一さん／1万円▶長澤美保さん／1万円▶宮下森光さん／1万円▶宮下修平さん／1万円▶矢野健さん／4千円▶百瀬淳さん▶柳澤健二さん▶丸山和真さん▶松本澄海さん▶高橋浩之さん▶高橋衣代さん▶和栗久さん▶芝田正広さん▶水野靖久さん▶関谷重人さん▶藤巻美智代さん▶和田明さん▶井上史朗さん▶和田富夫さん▶田中香代子さん▶匿名20件
【国民健康保険事業に】▶匿名／１万円

募集

放送大学4月入学生

▶**出願期間**／2月28日㈮まで
▶**資料請求先**／放送大学長野学習センター〔〒392-0004諏訪市諏訪一丁目6-1、☎0266-58-2332（月曜日・祝日を除く）、放送大学ホームページ（http://www.ouj.ac.jp/）〕
※資料は無料でお送りします。
※教材の一部は生涯学習センター（トイーゴウエスト3階）でも視聴できます。
問生涯学習センター　☎233-8080

市営住宅の入居者

問県住宅供給公社住宅管理部☎227-2322

▶**申し込み**／2月4日㈫～10日㈪8:30～19:00（土・日曜日は10:00～16:00）に県住宅供給公社（大字南長野南県町）へ

■市営住宅（単身で申し込みできるのは2DK以下）

団地	所在地	規格	募集戸数	うち優先
上松東	上松四丁目	1LDK	1	
吉田広町A	吉田二丁目	3DK	1	
大豆島東	大字大豆島	3DK	1	
小市	安茂里小市四丁目	2DK	1	
犀南	篠ノ井東福寺	2K	1	
北五明東	篠ノ井布施五明	2DK	2	1
今井	川中島町今井原	3DK	1	
新町	信州新町新町	1K	1◆	

■シルバーハウジング（※1）

団地	所在地	規格	募集戸数
今井	川中島町今井原	2DK	1

◇申し込み前に申込資格などの詳細をお問い合わせください。
◇県住宅供給公社へは、公共交通機関をご利用ください。
◇宇木団地、鬼無里・大岡・信州新町・中条地区には、常時募集している住宅があります。
※◆は申し込みがあった時点で修繕するため、入居までに2カ月程度かかります。
※1･･･65歳以上の単身者、または65歳以上の世帯のみ申し込みが可能です〔申し込み前に見学可（要予約）〕。

長野市立公民館運営審議会委員

問生涯学習課☎224-5082

各市立公民館における各種事業の企画・実施について調査・審議します。
▶**応募要件**／募集する各市立公民館の対象区域に在住している20～75歳（就任時）で、市の他の審議会などの委員になっていない人（学校教育および社会教育の関係者、家庭教育の向上に資する活動経験または学識経験があること）　▶**募集人員**／城山・中部・芹田・古牧・古里・柳原・浅川・大豆島・朝陽・若槻・安茂里・小田切・芋井・信州新町・中条公民館で各2人（小論文審査後、面接）　▶**任期**／6月1日から2年間　▶**申し込み**／2月19日㈬（必着）までに、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、「公民館について日ごろ感じていること」をテーマにした小論文（800字程度）を添えて、直接または郵送で生涯学習課（第一庁舎6階、〒380-8512長野市役所）へ
※応募用紙は生涯学習課、上記市立公民館、市ホームページにあります。

長野県シニア大学学生

問高齢者福祉課☎224-5029
長野保健福祉事務所福祉課☎228-7023

▶**受講期間**／2年間（受講日数は年15日）　▶**内容**／生きがいと健康づくり、地域活動を行うための学習など　▶**ところ**／県社会福祉総合センター（若里七丁目）ほか　▶**対象**／県内在住でおおむね60歳以上の人　▶**定員**／280人（先着順）　▶**受講料**／年間8,500円（教材費など別途）　▶**申し込み**／2月28日㈮（消印有効）までに、所定の入学願書および50円切手を貼った「通知用はがき」に必要事項を記入の上、直接または郵送で高齢者福祉課（第二庁舎1階、〒380-8512長野市役所）、各支所、各かがやきひろば（小田切・松代・七二会・信更を除く）、長野保健福祉事務所福祉課（〒380-0936長野市大字中御所98-1）へ
※入学願書などは上記の窓口にあります。

自衛官など

問自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所☎235-6026

	一般幹部候補生	予備自衛官補
対象	22歳以上26歳未満の人（大学院卒で修士課程修了者は28歳未満）	一般＝18歳以上34歳未満の人 技能＝18歳以上55歳未満で所定の資格を有する人
受付期間	2月1日㈯～4月25日㈮	4月2日㈬まで
試験日	1次＝5月10日㈯・11日㈰（11日は飛行要員のみ） 2次＝6月10日㈫～13日㈮の指定する日	4月11日㈮～15日㈫のいずれか1日を指定

※詳しくはお問い合わせください。

お知らせ　まごころ　募集　行事・催し　健康　スポーツ　教室　市政テレビ・ラジオ

国際交流市民会議

問秘書課国際室 ☎224-5447

長野市の国際交流事業について、自由に市長と意見交換をする会議です。

▶**とき**／2月12日(水)18:00～20:00　▶**ところ**／もんぜんぷら座8階

▶**対象**／市内在住の人（外国籍の人を含む）

2月16日(日)は農業委員選挙の投票日です

問選挙管理委員会事務局 ☎224-5058

3月1日に任期が満了する長野市農業委員会委員（任期3年、定数40）の一般選挙を行います（告示日／2月9日(日)、投票日／2月16日(日)）。

▶**投票できる人**／農業委員会委員選挙人名簿（平成25年3月31日確定のもの）に登録され、投票日当日も引き続き選挙権がある人

▶**投票**／該当する選挙区の候補者に投票（立候補者が定数を超えない選挙区は無投票になります）

▶**入場券**／投票を行う選挙区のみ告示日以降に郵送

▶**投票所**／入場券に記載（通常の選挙とは異なる場合があります）

▶**投票時間**／8:00～18:00（通常の選挙とは投票時間が異なります）

選挙区	定数	区域
長野第一	6	他の選挙区に属しない区域
長野第二	6	古里・柳原・浅川・大豆島・朝陽・若槻・長沼支所の所管区域
篠ノ井	6	篠ノ井支所の所管区域
松代	4	松代支所の所管区域
若穂	3	若穂支所の所管区域
川中島	2	川中島支所の所管区域
更北	3	更北支所の所管区域
信更・大岡	3	信更・大岡支所の所管区域
豊野	2	豊野支所の所管区域
戸隠・鬼無里	3	戸隠・鬼無里支所の所管区域
信州新町	2	信州新町支所の所管区域

※投票を行う選挙区は、告示日の翌日から期日前投票ができます。場所、期間などは入場券に同封する「お知らせ」でご案内します。詳しくはお問い合わせください。

長野市健康づくり推進懇話会

問市保健所健康課 ☎226-9960

▶**とき**／2月19日(水)13:30～15:00　▶**ところ**／市保健所（若里六丁目）

▶**議題**／新・健康ながの21の中間評価についてなど　▶**傍聴定員**／5人（先着順）

▶**傍聴申し込み**／2月12日(水)17:00までに電話で市保健所健康課（☎226-9960）へ

長野市社会福祉審議会地域福祉専門分科会

問厚生課 ☎224-5028

▶**とき**／2月21日(金)14:00～15:30　▶**ところ**／ふれあい福祉センター 5階（大字鶴賀緑町）　▶**議題**／第二次長野市地域福祉計画の中間評価についてなど　▶**傍聴定員**／5人（先着順）　▶**傍聴申し込み**／2月19日(水)までに電話で厚生課（☎224-5028）へ

行政書士無料相談会

とき	ところ・電話番号	定員(先着順)
2月21日(金)13:00～16:00	かがやきひろば柳町（大字三輪、☎235-0019）	6人
2月27日(木)13:30～16:00	かがやきひろば湯福（箱清水三丁目、☎232-8335）	4人

▶**内容**／相続手続、土地・建物に関する契約など　▶**相談員**／長野県行政書士会長野支部

▶**申し込み**／事前に直接または電話で各施設へ

宝くじの助成金により整備

問市民活動支援課 ☎224-5033

宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用して、岩野区（松代）が、神楽、太鼓、獅子頭などのお祭り用具を整備しました。

北信地区就職面接会

▶**とき**／2月21日(金)13:00～16:30（受け付け＝12:00～16:00）

▶**ところ**／メルパルク長野（大字鶴賀）

▶**対象**／平成26年3月に大学・短大・高専・専修学校を卒業予定の人および大学など卒業後3年以内の人、おおむね45歳以下の求職者、U・Iターン就職希望者

問新卒応援ハローワーク長野 ☎228-0989

障害者パソコン相談会

▶**とき**／2月20日(木)、3月20日(木)9:00～12:00

▶**ところ**／市障害者福祉センター（大字鶴賀）

▶**対象**／障害者手帳をお持ちの人とその家族

▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話または相談内容を記入の上、ファクスで市障害者福祉センター（☎226-4884、FAX226-6263）へ

市営更北体育館が完成しました

市営更北体育館（真島町川合、アクアパル千曲敷地内）が完成し、4月1日(火)から使用できます（予約受け付け＝3月1日(土)～）。

予約受け付け、鍵の受取場所など詳しくは本紙13ページ「体育施設予約システム」または市ホームページをご覧ください。

問体育課 ☎224-5083

インターネットオークション（公売）

■Yahoo!官公庁オークション

▶**出品物**／掛け軸、びょうぶなど

▶**申込期間**／2月13日(木)13:00～25日(火)23:00

※出品物は、状況によって変わる場合があります。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問収納課特別滞納整理室 ☎224-8418

こころのひろば

身近な悩み事をお聴きします。

▶**とき**／2月5日・12日・19日・26日(水)13:30～16:30

▶**ところ**／かがやきひろば柳町（大字三輪）

▶**対象**／市内在住の人

▶**定員**／各2人（先着順）

▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話でかがやきひろば柳町（☎235-0019）へ

家庭で処分に困っているタイヤなどを有料で受け入れます

▶**とき**／2月8日(土)・22日(土)8:30～11:30

▶**ところ**／清掃センターストックヤード（松岡二丁目）

▶**対象品目**／スプリング入りソファ・マットレス、タイヤ、電動自転車など

▶**定員**／各日30人（先着順、予約制）

▶**申し込み・問い合わせ**／前日までに電話で清掃センター（☎221-5316）へ

※手数料などはお問い合わせください。

土地家屋調査士による無料相談会

▶**とき**／2月16日(日)13:30～15:30

▶**ところ**／もんぜんぷら座7階

問長野県土地家屋調査士会長野支部 ☎278-7541

長野市役所 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地
☎226-4911(代表) http://www.city.nagano.nagano.jp/

くらしのチャンネル

料金の記載のないものは無料。申込方法の記載のないものは申し込み不要。

お知らせ

3月市議会定例会 2月27日㈭開会予定

■3月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	2月27日㈭
	代表質問	3月5日㈬
	個人質問	3月6日㈭・7日㈮・10日㈪
	議案質疑	3月11日㈫
	採決	3月25日㈫
委員会	福祉環境・建設企業	3月12日㈬～14日㈮
	総務・経済文教	3月17日㈪～19日㈬

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

■「請願」、「陳情」を希望する人
2月27日㈭までに提出してください。

■本会議、委員会の傍聴受付

本会議	傍聴席入り口(第一庁舎9階)
委員会	議会事務局(第一庁舎7階)

※児童一時預かり、手話通訳および要約筆記サービスの利用をご希望の人は、お問い合わせください。
問議会事務局議事調査課 ☎224-5057

元気なまちづくり市民会議

地域の身近な課題などについて、市民の皆さんと市長が懇談する会議です。

地区	とき	ところ
戸隠	2月20日㈭18:00～	戸隠農村環境改善センター
松代	2月24日㈪18:30～	サンホールマツシロ

※託児サービスを実施します。
問広報広聴課 ☎224-5004

人権擁護委員による特設人権相談所

とき	ところ
2月10日㈪9:30～15:00	信州新町福祉センター
2月21日㈮13:00～16:00	篠ノ井市民会館
2月24日㈪13:00～16:00	松代支所2階

問人権同和政策課 ☎224-5032

長野市豊野地域審議会

▶**とき**／2月25日㈫14:00～16:00
▶**ところ**／豊野支所3階
▶**議題**／合併建設計画の執行状況についてほか
▶**傍聴定員**／5人(先着順)
▶**傍聴申し込み・問い合わせ**／2月20日㈭までに電話で豊野支所(☎257-3131)へ

長野市戸隠地域審議会

▶**とき**／2月27日㈭14:00～16:00
▶**ところ**／戸隠支所3階
▶**議題**／平成25年度戸隠地区内事業についてほか
▶**傍聴定員**／5人(先着順)
▶**傍聴申し込み・問い合わせ**／事前に電話で戸隠支所(☎254-2323)へ

長野市立図書館協議会

▶**とき**／2月12日㈬14:00～16:00
▶**ところ**／市立長野図書館(大字長野長門町)
▶**議題**／事業経過報告ほか
▶**傍聴定員**／10人(先着順)
▶**傍聴申し込み・問い合わせ**／2月10日㈪17:00までに、電話で市立南部図書館(☎292-0143)へ

リフレッシュプラザ臨時休館

清掃センター点検整備のため、リフレッシュプラザを休館します。
▶**とき**／3月2日㈰
問リフレッシュプラザ ☎222-3196

リサイクル広場

家具・日用品などの不用品を抽選で希望者に提供します(即売コーナーもあります)。
▶**とき**／3月5日㈬～9日㈰9:00～16:00
▶**抽選日**／3月12日㈬(当選者のみにはがきで通知)
▶**対象**／市内在住の中学生以上の人
※引き取りは3月13日㈭～23日㈰に当選者が直接行ってください。
◎**再活用可能品(不用品)をご提供ください。**
問リフレッシュプラザ ☎222-3196

犬と猫の休日譲渡会

▶**とき**／2月15日㈯13:00～15:00
▶**ところ**／市保健所犬猫舎(若里六丁目)
▶**申し込み・問い合わせ**／2月14日㈮までに電話で市保健所食品生活衛生課(☎226-9970)へ

献血日程

▶**とき**／2月27日㈭13:30～16:00
▶**ところ**／若穂保健ステーション(若穂綿内)
※日程、時間が変更になる場合があります。
※400ml献血にご協力をお願いします。
問市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

パソコン相談など

■シニアパソコン交流広場
▶**とき**／3月1日㈯10:00～15:00
▶**ところ**／フルネットセンター(若里六丁目)
▶**内容**／初心者対象のパソコン困り事相談
問シニアネットながの 村田さん
☎090-6306-4410

■「パソコンの病院ながの」無料相談会
▶**とき**／3月15日㈯10:00～15:00
▶**ところ**／フルネットセンター(若里六丁目)
▶**持ち物**／パソコン、周辺機器など
問パソコンの病院ながの 村松さん
☎090-2556-7442

不用品あっせん

◆**さしあげます**／ゴルフセット、ジューサーミキサー
◆**ゆずってください**／長野西高等学校夏・冬制服(女子)、じゅうたん(無地8畳)
▶**申し込み**／2月5日㈬8:30から電話でリフレッシュプラザへ
※物品は提供者宅にありますので、当事者間でよく確認して交渉してください。
※登録期間は3カ月間です。
※紹介は1回につき1品(件)です。
問リフレッシュプラザ ☎222-3196

納め忘れのないように

種別	納期
固定資産税・都市計画税(第4期)	2月28日㈮
国民健康保険料(第9期)	
後期高齢者医療保険料(第8期)	
介護保険料(第9期)	
し尿処理手数料従量制(第6期)	

第33回 野外彫刻写真コンテスト

長野市では、昭和48年に「長野市野外彫刻賞」を設けて以来、毎年、受賞作品を市内の公園や街角、公共施設などに設置しています。日本を代表する彫刻家が手掛けたその作品数は、現在144点となり、「彫刻のまち ながの」として、全国的にも高い評価を受けています。

「野外彫刻写真コンテスト」は、これらの作品を紹介し、市民の皆さんにより親しんでいただくことを願い開催しています。

最優秀賞　「春を楽しむ」　江口文夫

「花の舞い'96-Ⅱ」　設置場所／牛島輪中公園

特選　「スノウキャップ」
外戸孝雄

「あるポーズ」
設置場所／城山公園(噴水東)

推薦　「こだまの中でイルミネーションに浸る」
村田敏明

「こだま'97」　設置場所／南長野運動公園

特選　「雨の日のドン・キホーテ」
青木益雄

「ドン・キホーテ・シリーズ」
設置場所／七二会コミュニティ・センター

入選　「これな〜に」井出利久　「ねぇねぇ...」太田名緒
「宙へ」大学肇　「楽しい仲間」岡田誠
「雪の朝」山崎邦昭　「休日の公園」前島一三

奨励賞　「朝日があたる公園」浦野義綱
「オブジェであそぶ」川田征弘　【敬称略】

入賞作品を展示します

2月14日㈮〜19日㈬	ながの東急百貨店別館シェルシェ5階オフギャラリー
5月24日㈯・25日㈰	ホクト文化ホールギャラリー（長野市文化芸術祭）
6月24日㈫〜7月15日㈫	もんぜんぷら座3階市民ギャラリー(長野市文化芸術祭作品展)
9月2日㈫〜15日㈪	門前商家ちょっ蔵おいらい館市民ギャラリー

問文化芸術推進課 ☎224-7504 FAX224-5104 ✉geijutsu@city.nagano.lg.jp

■発行：長野市 〒380-8512長野市大字鶴賀緑町1613番地　☎026－226－4911㈹
■編集：企画政策部広報広聴課　☎026－224－5004　FAX026－224－5102　✉kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp